د. عبد الرحمن بن صالح العشماوي

الطريق إلى الاستقرار

«إن لنفسك عليك حقاً»



١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م

ⓒ مكتبة العبيكان، ١٤٣٠هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

العشماوي، عبدالرحمن صالح

الطريق إلى الاستقرار./ عبدالرحمن صالح العشماوي.- الرياض، ١٤٢٧هـ

١٦٨ ص؛ ٢٤ × ١٦,٥ سم.

ردمك: ١-١٤٠-٥٤-٩٩٦٠

١. علم النفس الاجتماعي أ. العنوان

ديوي ٣٠١,١ ٦٨٤٦ / ١٤٢٧

رقم الإيداع: ٥٣٨١ / ١٤٢٧

ردمك: ١-١٤٠-٥٤-٩٩٦٠

الطبعة الأولى

١٤٣٠هـ / ٢٠٠٩م

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

الناشر العبيكان Obeikan للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ - ٢٩٣٧٥٨١/ فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص. ب ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

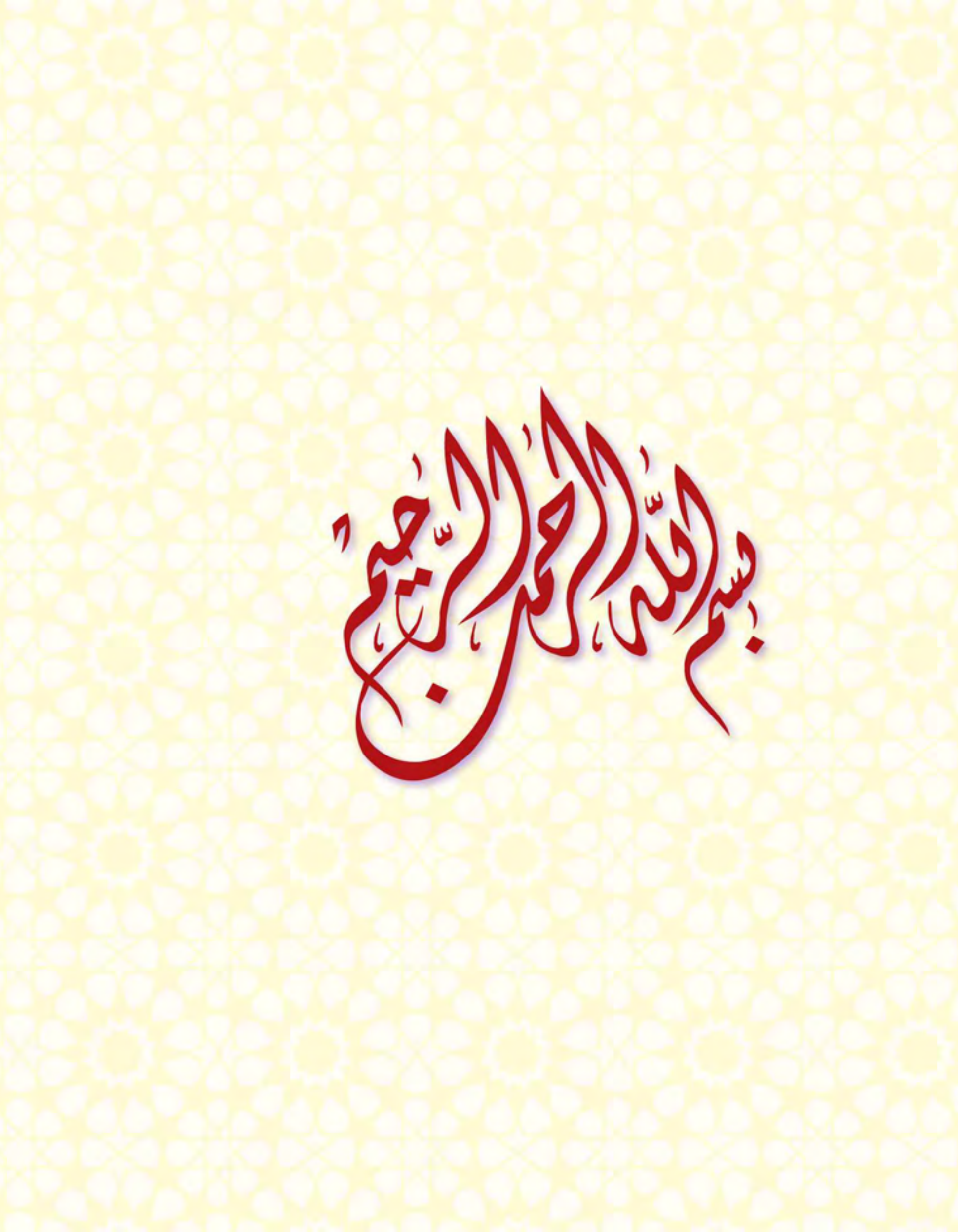
التوزيع: مكتبة العبيكان Obeikan

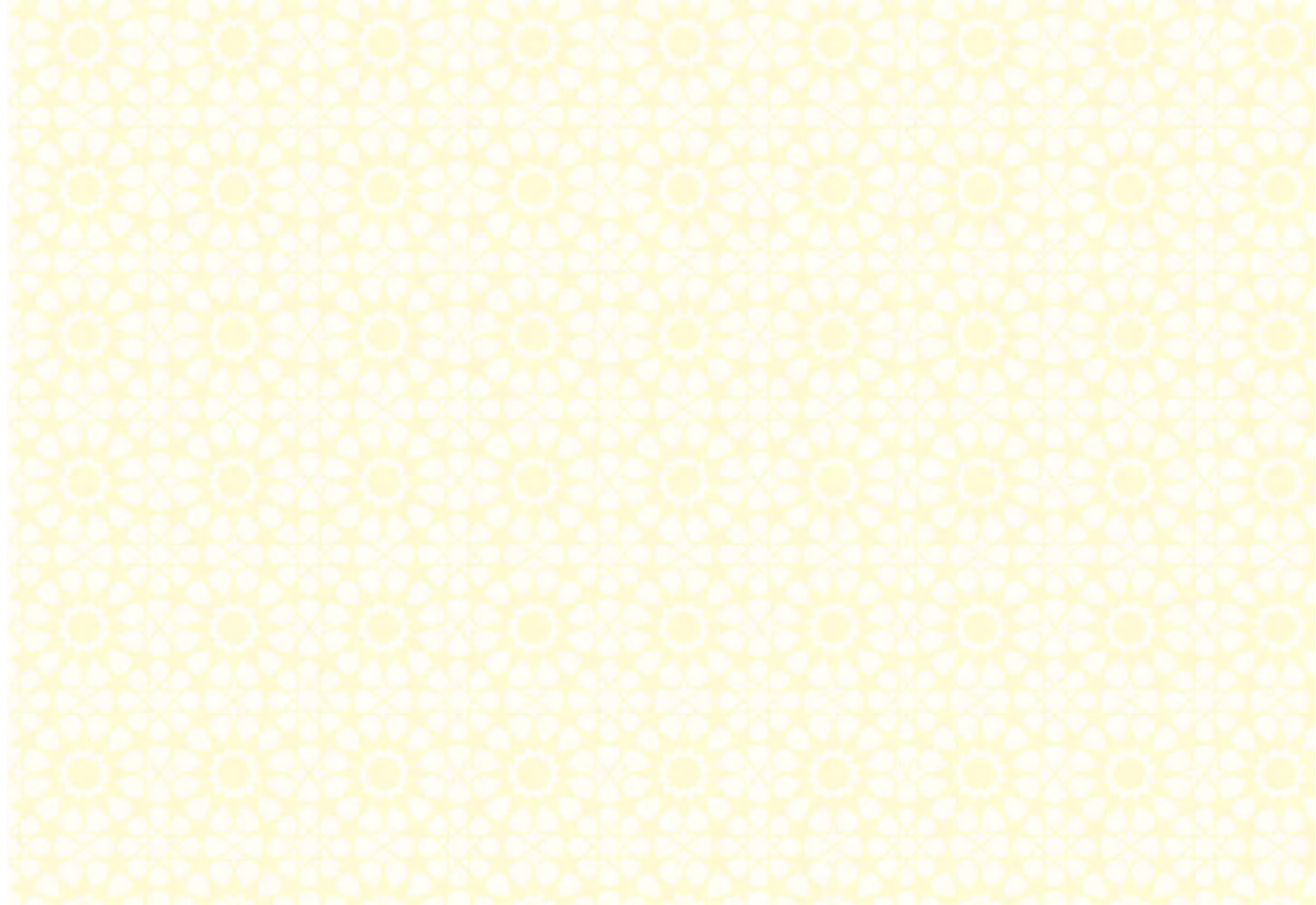
الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ - ٤٦٥٤٤٢٤/ فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي» أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.


بسم الله الرحمن الرحيم

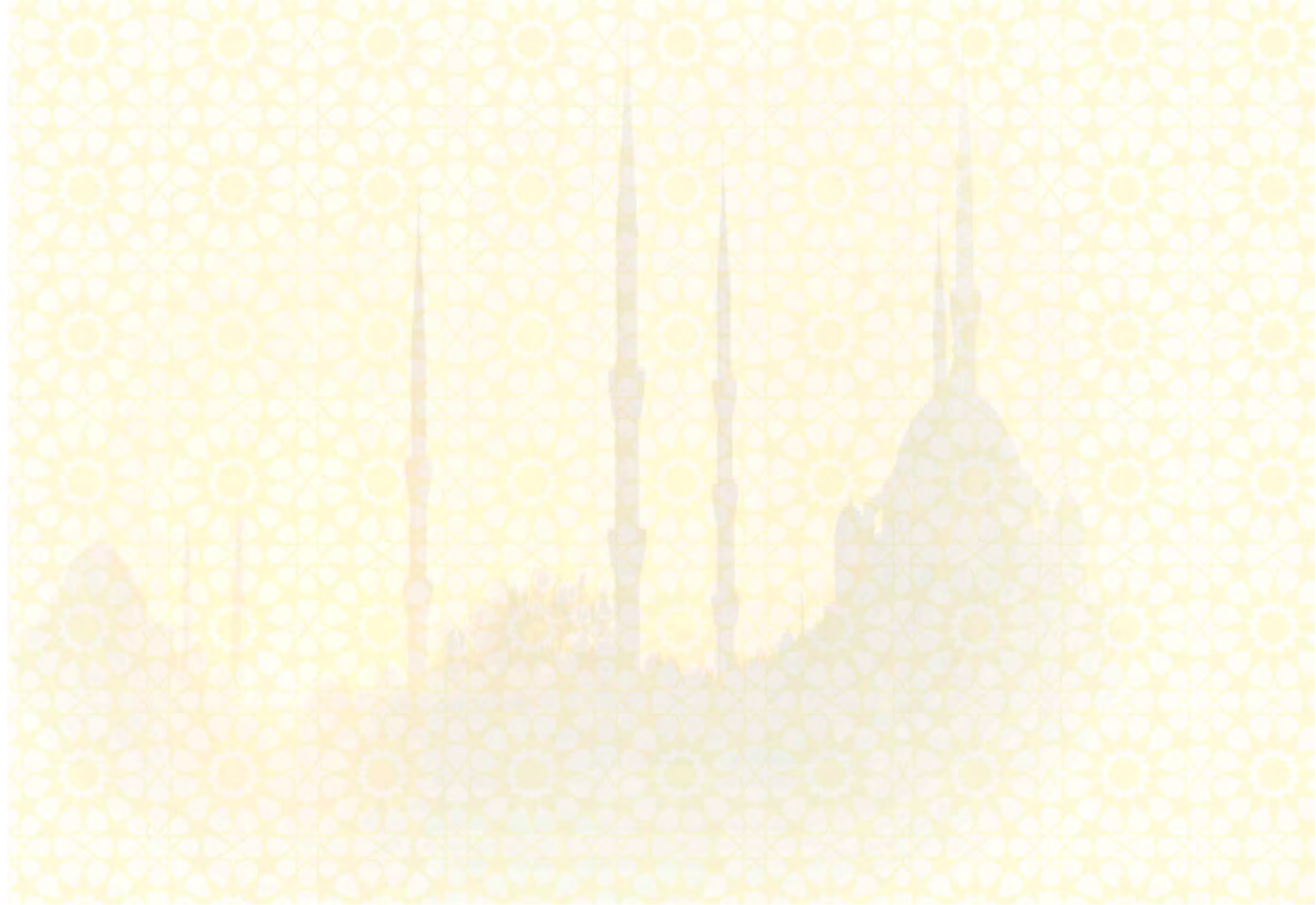


لافتة

عن عبد الله بن عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال: «بَيْنَا جبريل عليه السلام قاعدٌ عند النبي ﷺ سمع نقيضاً من فوقه، فرفع رأسه، فقال: هذا بابٌ من السماء فتح اليوم، لم يفتح قطُّ إلاَّ اليوم، فنزل منه ملك، فقال: هذا ملكٌ نزل إلى الأرض، لم ينزل قطُّ إلاَّ اليوم، فسلم، وقال: أبشر بنورين أوتيتهما، لم يؤتهما نبيٌّ قبلك: فاتحة الكتاب، وخواتيم سورة البقرة، لن تقرأ بحرفٍ منهما إلا أعطيته».

رواه مسلم رقم ٨٠٦ في صلاة المسافرين باب فضل الفاتحة وخواتيم سورة البقرة.

(١) النَّقيض: صوتٌ له جَلَبةٌ لافتٌ للنظر، وهو صوتُ المحَامِل والرِّحال حينما تُشَدُّ على ظهور





الحمد لله والصلاة والسلام على أفضل خلقه وعلى جميع الأنبياء والرسل:

تمتلئ العيادات النفسية بالباحثين والباحثات عن الاستقرار، وتكثر البرامج الإذاعية والتلفازية التي تحاول أن تعالج مشكلة القلق والأرق وعدم الاستقرار عند الناس، ولا تكاد تخلو صحيفة أو مجلة من مناقشة لهذه المشكلة الكبيرة «مشكلة عدم الاستقرار».

وتكثر في برامج الفتاوى الأسئلة عن الطريق إلى الاستقرار، وتزدحم قاعات الدورات التدريبية التي تعنى بتطوير الذات، واستثمار الطاقات البشرية، بآلاف الراغبين والراغبات في الاستقرار.

الاستقرار النفسي «حلمٌ من أهم الأحلام التي يتوق إلى تحقيقها الإنسان المعاصر» بل إنَّ بعض البائسين اليائسين يرى أن تحقيق الاستقرار النفسي من المستحيلات في عصر الظلم والاستبداد، والطبقية الاقتصادية والاجتماعية القاتلة.

هنالك قضية إنسانية كبرى اسمها «عدم الاستقرار».

وهنالك وصفات للعلاج متعددة متباينة نقرأ عنها ونسمع، معظمها من نوع المسكِّنات التي لا تزيل داءً، ولا تنفع مريضاً، وإنَّما تخفِّف من إحساسه بالألم وقتاً محدوداً.

كنت أستمع إلى الإذاعة وأنا في سيارتي، وكان الحوار يدور بين أحد المتصلين من المستمعين وبين الطبيب النفسي الذي يستضيفه ذلك البرنامج على النحو التالي:

* يا دكتور أنا أعاني من القلق والأرق، فأنا لا أستطيع النوم أبداً إلا ببعض العقاقير المنوِّمة.
* لا تقلق يا أخي، فعلماء النفس يعرِّفون القلق بأنه..
* يا دكتور أنا لم أسأل عن تعريف القلق، أنا لست طالباً تشرح لي ذلك أنا يا دكتور مريض بالقلق، يكاد يقتلني قلقي.
* لا عليك فالأمر سهل يمكنك أن تهدأ، وأنصحك بالاستماع إلى موسيقى هادئة قبل النوم، وعدم كبت مشاعرك بسبب الضغوط الاجتماعية، أو الضغوط الدينية ممن حولك.
* يا دكتور أنت في وادٍ وأنا في وادٍ آخر، أنا لا أعاني من أيِّ مشكلة اجتماعية، ولا أتعرض لأي ضغوط دينية، بل أنا مقصِّر في الأمور الدينية كثيراً، ولقد استمعت إلى عشرات الأنواع من الموسيقى الهادئة فما أفادتني..
* هذا غير صحيح فخبراء الفن وعلماء النفس يؤكدون أنَّ الموسيقى الهادئة تزيل القلق، وتقضي على الأرق..
* قال المتصل غاضبًا: يا دكتور أنا أتحدث لك عن واقع أعيشه، أنا أعاني من قلق نفسي لا تزيده الموسيقى التي تتحدث عنها إلا التهاباً وقوَّة، فماذا أصنع؟

وهنا تدخل المذيع الذي أدرك أن ضيف برنامجه يدور في فلك ضيّق فقال: يا أخي جرِّب الاتصال ببعض المشايخ لعلك تجد عندهم ما يزيل عنك القلق، ولعلَّ بعضهم يقرأ عليك آيات من القرآن الكريم تهدأ بها روحك، ويطمئن قلبك.

قال المتصل مباشرة أشكرك.

هذا الحوار أصابني بضيقٍ شديد، فالطبيب لم يلتفت أبداً إلى ما ورد في كلام المتصل من الاعتراف بالتقصير في الأمور الدينية؛ ولو التفت إلى ذلك لأدرك أن العلاج الناجع هو في التخلص من هذا التقصير.

الصلاة الخاشعة، قراءة القرآن، الدعاء، التسبيح، الذكر المستمر، صلة الرحم، الوفاء، الصدق، الخلق الحسن، المودَّة، الحبّ الصافي الصادق، عمل الخير، مساعدة المحتاجين، هذه الأعمال علاجٌ للقلق والأرق، فلماذا لم يلتفت ذلك الطبيب النفسي إليها؟.

عند كثير من الناس مشكلة في التطبيق، وفي الإيمان بجدوى قراءة القرآن والذكر والدعاء في العلاج النفسي.

إن التجارب التي مرَّت بي مع كثير من الشباب أكَّدت لي أنَّ «عدم الاستقرار» عندهم ناتج من بعدهم عن الله بدرجات متفاوتة.

أحدهم عرض عليَّ مشكلة عاطفية غرامية أسهرت ليله، وعكَّرت صفو نهاره، قلت له: أريد أن أَتفق معك على برنامج تعاهدني على تنفيذه شهراً كاملاً.

قال: أبشر، ما هذا البرنامج؟

قلت: أن تصلي كلَّ صلاة في وقتها، وأن تقول: سبحان الله وبحمده مائة مرَّة، وأن تقول: استغفر الله العظيم وأتوب إليه عشرات المرات على قدر ما تستطيع.

نظر إلي الفتى نظرة استغراب؛ قال: ما علاقة هذا بمشكلتي الغرامية مع من أحب؟ أنا يا دكتور عاشق، والتي أعشقها من أسرة لا يمكن أن تسمح بزواجي منها، وما جئت إلا لأستعين بك بعد الله على هذه المشكلة، فما علاقة هذا بالصلاة في وقتها وبالتسبيح والاستغفار.

قلت له: ألا تثق بي؟ قال: بلى.

قلت: فأنا أطلب منك تنفيذ الاتفاق، وبعد شهر نجلس لنناقش مشكلتك الغرامية.

سكت قليلاً وقال: موافق، قلت له: لا بد من التنفيذ بقناعة وصدق، قال: نعم.

حينما التقيت به بعد شهر كان هادئ النفس، مطمئن القلب، مبتسم الثغر، قال لي: أنا عاجز عن الشكر يا دكتور.

قلت له: أهلا بك، تعال لنناقش مشكلتك الغرامية.

ابتسم قائلاً: لا بد أن نؤمن بقضاء الله، فهو الذي يقدر للإنسان ما يشاء، لقد عزمت على ترك هذا الموضوع لإرادة الله، وأقنعت الفتاة بذلك.

قلت: كيف حدث هذا التغيير؟

قال: الذكر والتسبيح والاستغفار تفعل بالأرواح ما لم أكن أتوقَّع على الإطلاق، أتدري أن آلاف الشباب يعانون من أمراض القلق والأرق، وهم لا يعلمون أنَّ الدواء بين أيديهم، أسأل الله أن يجزيك خيراً فقد رفعت روحي إلى آفاق الراحة والاستقرار.

هذا أنموذج واحد من عشرات الأنموذجاتِ التي مرَّت بي شخصياً من الفتيان والفتيات، وأنا لست طبيباً نفسياً، ولا عالماً متخصصاً في الأمور الشرعية، ولكنني؛ بحمد الله؛ مسلمٌ يعرف قيمة الاتصال الحقيقي بالله سبحانه وتعالى في إزالة القلق، وعلاج الأرق، ويعرف قيمة العمل النافع، والخلق الحسن، والكلمة الطيبة، وصلة الرحم في تحقيق الاستقرار النفسي الذي يتوق إليه الإنسان.

أقول: لن يستقر الإنسان نفسياً، وفكرياً، واجتماعياً، إلا إذا استقرَّ روحياً، ولا منبع للاستقرار الروحي غير الإيمان الراسخ بالله عز وجل، الإيمان الذي يجعل الإنسان عضواً فعالاً في مجتمعه وأمته.

الطريق إلى الاستقرار من أقرب الطرق إليك، وأيسرها عليك، فهيَّا إلى «الاستقرار» في واحته الجميلة.

عبدالرحمن العشماوي

بوابة الدخول

الحمد لله أولاً وآخراً، والصـلاة والسـلام على أفضل الخلق وآله وصحبه.



معلّم البشرية

محمد بن عبد الله ﷺ خاتم الأنبياء وأفضل الخلق عليه الصلاة والسلام يدير شؤون الدولة الإسلامية الناشئة في المدينة، يتلقى الوحي من السماء، ويعلم أصحابه، ويوجههم، ويرعى حقوق أهله خير رعاية، يستقبل الوفود، ويجهز الجيوش، ويستمع إلى أصحاب الحاجات، ويرعى حقوق المساكين، ويمازح أصحابه ويلاطفهم، ويخوض المعارك في مواجهة المشركين، ويبرم المعاهدات، ويبعث بالرسائل إلى ملوك الدنيا، ويقف طويلاً مع الفقير والعجوز منصتاً إلى ما يقولون.

كل ذلك يتم وفق «تنظيم ربّاني للوقت» يعتمد فيه على نظام أوقات الصلوات الخمس، فصوت المؤذن هو الذي يحدد نهاية أيِّ عملٍ من أعمال الدنيا، والانتهاءُ من الصلاة هو الذي يحدّد وقت استئناف الأعمال.

كلُّ الأعمال صغيرُها وكبيرُها مرتبط بهذه الأوقات المباركة «الصلوات الخمس».

برنامج عمليٌّ دقيقٌ، يوفّر الوقت المناسب لكلّ ما نحتاج إليه من أعمال، ويرفع مستوى الأداء عند الإنسان، ويزكّي النفس، ويزيدها قدرة على العطاء، ويعالج بعض الأمراض الجسدية والمعنوية.

«الطريق إلى الاستقرار» تبدأ من بوابة الدخول الكبيرة التي نقش على واجهتها عنوان كبير «الطريق الخماسية».

هذه البوابة المضيئة التي دخل منها رسول الله عليه الصلاة والسلام وهو القائل: فُضّلنا على الناس بثلاث: جُعلت صفوفنا كصفوف الملائكة، وجُعلت لنا الأرض كلُّها مسجداً، وجُعلت تربتها لنا طهوراً إذا لم نجد الماء. أخرجه مسلم في صحيحه رقم ٥٢٢. وهل هنالك مرشد أفضل وأصدق من رسول الله ﷺ يمكن أن يوصلنا إلى الاستقرار الذي نتوق إليه من طريقه المستقيم؟

لقد أوتي ﷺ القرآن ومثله معه، وهو القائل: «ما نبيٌّ من الأنبياء إلاَّ أعطي من الآيات ما مثله آمن عليه البشر، وإنَّما كان الذي أوتيته وحياً أوحاه الله إليَّ، فأرجو أن أكون أكثرَهم تابعاً يوم القيامة». أخرجه البخاري ومسلم.

نعم، وهو أكثر الأنبياء تابعاً لأن معجزة القرآن الكريم باقيةٌ إلى أن تقوم الساعة، تراها الأجيال المتعاقبة نوراً يشرق به الكون، وتضيء به القلوب.

هذا النبي الكريم هو الذي رسم لنا الطريق إلى الاستقرار، وهو الذي طبق «الطريقة الخماسية» التي سنتحدث عنها لاحقاً؟ إن شاء الله؟ تطبيقاً عملياً في حياته الحرُّة الكريمة عليه الصلاة والسلام.

إنَّ من يبحث عن الاستقرار في ركام الفلسفات والأفكار والمذاهب البشرية كمن يبحث عن سنبلة قمح في أرض جديبة لا تحفظ ماءً، ولا تنبت نباتاً، ولا تؤمّن خائفاً.



لافتة

ماذا يقول اليومُ الذي تعيشه؟

ليس من يوم يأتي على ابن آدم إلا يُنادى فيه:

يا ابن آدم، أنا خلقٌ جديد

وأنا فيما تعمل عليك شهيد

فاعمل فيَّ خيراً... أشهد لك غداً

فإني لو قد مضيت...

لم ترني أبداً

قال: ويقول الليل مثل ذلك.

ما رأيك أنت في هذه الرسالة؟

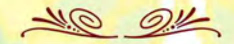
ألا تشعر معها أنَّ أيامك كائنات حية تشعر بك كما تشعر أنتَ بها؟

ألا تستحق هذه الرسالة منك الاهتمام والعناية؟

ذلك الرجل

قال عبد الله بن هشام رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: كنَّا مع النبي ﷺ وهو آخذٌ بيد عمر بن الخطَّاب، فقال له عمر: يا رسول الله، لأنت أحبُّ إليَّ من كل شيء، إلاَّ نفسي، فقال النبي ﷺ: لا والذي نفسي بيده، حتى أكونَ أحبَّ إليك من نفسك، فقال له عمر: فإنَّه الآن، والله لأنت أحبُّ إليَّ من نفسي، فقال له النبي ﷺ: الآن يا عمر.؟ أخرجه البخاري.

الوضوح، والصدق، وصفاء القلب، ونقاء السريرة هي أفضل الطرق التي تؤدي إلى «الاستقرار».





الذي يفرُّ منه الشيطان

عمـــر بن الخطاب رجل من أقدر الرجال على اتخاذ القرار وتنفيذه، إذا سلك شعباً سلك الشيطان شعباً آخر، كان يحكم الحجاز كلَّه، والشام والعراق، واليمن، وكان يتابع الأمصار وولاتها متابعة دقيقة؛ رجل دولة، ذو حكمة ورأي وبصيرة، ورجل شفقة ورحمة، كان يتعهَّد بيت امرأة عجوز عمياء، ليصنع لها الطعام ويكنس بيتها، وكان يحمل على ظهره أكياس الدَّقيق إلى بيوت المحتاجين.

ذات يوم قال له غلامٌ مجوسي كان يحسن صنع الرحى التي تطحن الحبَّ: والله لأصنعنَّ لك رحى يسمع بها أهل المشرق والمغرب، حينما طلب منه أن يصنع له رحى لبيت مال المسلمين..

وكان تهديد المجوسي جاداً، فقد صوَّب خنجره ذا الرؤوس الثلاثة المسمومة إلى ظهر «الفاروق» وهو في المحراب يؤُمُّ الناسَ في صلاة الفجر..

ولم يستطع أن يتمَّ الصلاة، فأتمَّها الصَّحابة بإمام آخر، وحمل عمر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ إلى بيته مغشياً عليه، ولما استيقظ من إغماءته سأل الناس: هل صلى الناس؟، قالوا: نعم، فحمد الله على ذلك وغاب عن الوعي، ثم استيقظ فطلب أن يعينه أحد ليجلس، وصلَّى صلاة الفجر قضاءً.

هـذه الإدارة الإسـلامية المتطـورة الناجحة كانت تعتمد أوقات الصـلوات لتنظم عملها الكبير، الأذان والانصـراف من الصلاة، هما المقياس الذي لا يتزحزح لاستثمار الوقت.

إنها الطريقة الخماسية نفسها، ثابتة لا تتغيّر.



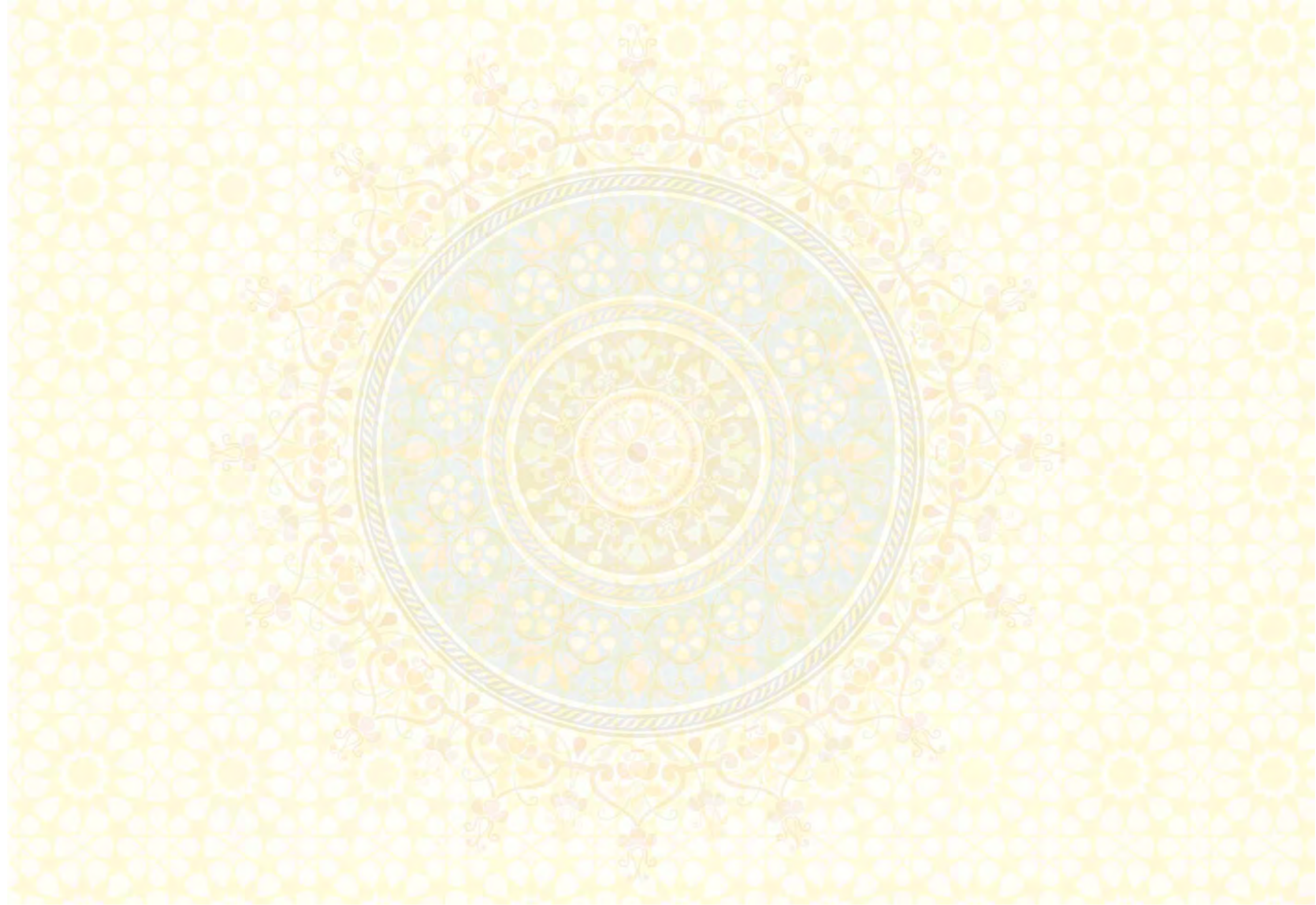
لافتة

«لقد قمت بالتطبيق»، هذه العبارة مهمة للنجاح.

حينما قال الرسول ﷺ وهو يضرب صخرة الخندق: فتحت فارس، فُتِحَتْ الروم، فإنه كان يرسم طريق الاستقرار للأمة.

قول الرسول ﷺ لسراقة بن مالك في طريقه لهجرته إلى المدينة: كيف بك يا سراقة إذا أخذْتَ سوارَيْ كسرى، توجيهٌ نبويٌّ للمستقبل.







صاحب الرجل المبتورة

عروة بن الزبير بن العوَّام، رجل صاحب ورعٍ وتقوى وصلاح كان قد رسم هدفه الأكبر، وحدَّد غايته منذ صباه، جمعه مجلس بأخويه عبد الله بن الزبير، ومصعب بن الزبير، ومعهم صديقهم عبد الملك بن مروان، شباب لهم طموحاتهم الكبيرة، لم يكونوا ينظرون إلى سقط الحياة الدنيا، وتوافه أمورها.

قالوا في مجلسهم ذلك ليذكر كلُّ واحد منا أمنيته في الحياة:

قال عبد الله بن الزبير، أمنيتي أن أكون ملك الحجاز والعراق، وقال مصعب: أمنيتي أن أكون ملك العراقيين، وقال عبد الملك: أمنيتي أن أكون ملك الدنيا كلها، وبقي عروة صامتاً، ينظر بعينيه إلى الأفق البعيد، وقد خرج بذهنه من حدود الأرض، راحلاً بتفكيره هناك حيث النعيم الأكبر، والسعادة الأعظم، وكان الثلاثة ينتظرون ما يقول: وبعد لحظات قال لهم في هدوء ممزوج بالرجاء الصادق: أمنيتي أن يدخلني الله عز وجل الجنة.

هنا صغرت تلك الأماني، وأصبحت لا تساوي شيئاً أمام هذه الأمنيَّة العظيمة، إنَّها الجنَّة التي فيها ما لا عين رأت، ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلبِ بشر، الجنة التي لا يفنى نعيمها، الجنة التي عرضها السماوات والأرض.

وافترق الجمع الصغير على صدى هذه الأماني المتفاوتة، ومرَّت مركبة الأيَّام، تغذُّ سيرها في طريق الحياة، ودارت الليالي دورتها، وأثارت الأحداث عواصفها، وإذا بعبد الله بن الزبير يصبح خليفة على الحجاز والعراق، ثم يولِّي أخاه مصعباً شؤون العراقيين، وتدور دائرة الصراع بينهما وبين صديق الصبا عبد الملك بن مروان حتى إذا قُتلا، أصبح عبد الملك خليفة على الدنيا، وملك الحجاز والشام والعراق وخراسان، وما كان تابعاً للخلافة من البلدان.

ثلاث أمنيات تحققت في أعوام قليلة، ولكنها أمنيات معرَّضة للزوال، زالت عن عبد الله ومصعب، وستزول عن عبد الملك، وهكذا يحيط الزوال بكل أمنيَّة دنيويَّة محدودة.

وبقيت الأمنيَّة العظمى، أمنية (عروة بن الزبير).

يروى عن عبد الملك بن مروان، أنَّه بعد استقرار الخلافة له، تذكَّر ذلك المجلس مع أصدقائه الثلاثة، فقال: لقد تحققت أمنيات ثلاثة منَّا وإني لأرجو أن تكون أمنية «عروة» متحققة في الآخرة، ثم بكى.

عروة بن الزبير والطريقة الخماسية:

كان عروة مضرب المثل في خشوعه، وكمال صلاته، وحرصه على ترتيب أوقاته كلِّها بناءً على أوقات الصلوات.

كان صاحب بساتين كبيرة، وثروة مالية جيدة، وصاحب تجارة، ومع ذلك فقد كان يسابق المؤذِّن إلى المسجد، لأنه بنى برنامج حياته على ذلك.

كان عروة إذا استغرق في صلاته، نسي كلَّ ما يدور حوله، لأنَّه يغيب عن العالم المحسوس محلّقاً في آفاق الصلاة الرَّحبة.

وكانت النتيجة، حياة مستقرَّة، وبركة، ومالاً وبنين، وحدائق وبساتين، ولأنه صاحب صلاة وخشوع، فقد كان من كبار المتصدقين المنفقين.

كان يطعم أهل مكة من فواكه بساتينه، قبل أن يشبع منها هو وأهله.

كان رجلاً اجتماعياً منتجاً جاداً نافعاً للناس.

وكان ذا صلاة وخشوع متميِّزين.

كان قلبه فارغاً من الدنيا وحبِّها، مع أن يده كانت مليئة منها ولو لم يكن قلبه فارغاً من الدنيا، لما كانت أمنيته في صباه أن يدخله ربُّه الجنَّة.

كل أمواله وبساتينه كانت تتلاشى وتغيب عن عينيه وقلبه حينما يرفع يديه بتكبيرة الإحرام، أما إذا سجد، ولامست جبهته المضيئة الأرض، فإنَّه يكونُ هنالك في عالمٍ آخر، عالم الاتصال بربِّ العباد.

عروة والسجود:

رحل عروة من مكة إلى دمشق بدعوة من الخليفة.

كان الخليفة حريصاً كلَّ الحرص على إسعاد ضيفه، وإكرامه.

أوصى رجاله بأن يكونوا في خدمة عروة ما بقي ضيفاً عليه.

أعدَّ له سكناً جميلاً، ومراكب وثيرة، وبرنامجاً حافلاً بالأنس، والمسامرات النافعة والترويح المباح.

وجد عروة من كرم الخليفة وحسن ضيافته ما لم يكن يتوقَّع.

فقد كان الوليد بن عبد الملك حريصاً على القيام بكل ما يستطيع من أجل ضيفه العزيز.



كان أقربَ أبناء عروة وأحبهم إليه في صحبته.

كان جالساً، عصر يوم، في شرفة مطلة على اصطبل الخيول.

كان ابنه محباً للخيول.

اقترب في نشوة من فرس غير مروَّضة، فرمحته بحافرها في جبهته، فمات في مكانه..

نزل الخبر نزول الصاعقة على الخليفة.

وتفطَّر قلب الأب، ودمعت عيناه، ولكنَّه كان هادئاً يردِّد:

الحمد لله؟ لا حول ولا قوة إلا بالله؟ اللهم أجرني في مصيبتي، وعوضني خيراً، اللهم إن كنت أخذت فقد أعطيت، اللهم إنه كان لي بنون أربعة فأخذت واحداً وأبقيت لي ثلاثة فلك الحمد.

وكان في الصلاة من الرَّاحة ما خفَّف الأحزان.

ومرت أيام، وعروة يهوِّن على نفسه أثر الصدمة ويصبرها.

مرت أيام، وإذا بعروة بن الزبير يشكو ألماً في إحدى رجليه، وصبر على الألم حتى إذا جاوز حدًّ الصمت، وظهر فما عاد يمكن أن يخفى دعا الخليفة بالطبيب، وقال له: احرص كل الحرص على معالجة رِجْل عروة فوالله لقد شقيت بأمره أيَّما شقاء.

وبعد أيام وقف الطبيب أمام الخليفة مضطرباً وقال له: الأمر يا أمير المؤمنين أعظم من أن يخفى لقد تمكنت «الآكِلَة» من رجل عروة ولا مناص من بترها.

صرخ الخليفة في وجهه، وقد أحاط به الهم من كل مكان، ولسان حاله يقول: ويحك أيها الطبيب، ماذا تقول؟ لقد دعونا عروة لغير هذا، بالأمس مات أحبُّ أبنائه إليه، واليوم تبتر رجله، أما لديك علاج آخر؟

سمع عروة بالأمر.. فرفع بصره إلى السماء، ثم التفت إلى الخليفة قائلاً: استغفر الله ممَّا قلت، ولا نقابل قضاء الله إلا بالشكر.

قالوا له: لا بد من أن نسقيك خمراً حتى يغيب وعيك حينما تقطع رجلك.

قال: لا والله ما شربتها ولن أشربها أبداً.

قالوا ماذا نصنع؟

قال عروة: دعوني أصلي، فإذا استغرقت في صلاتي ومناجاتي لربي فافعلوا بها ما تشاؤون.

وحلَّق عروة في آفاق الروح حينما وضع جبهته على الأرض ساجداً لربِّ السماء، إنها الهيئة التي يكون فيها المسلم قريباً من ربّه عزَّ وجل.

فقد أخبر الرسول ﷺ بذلك حينما قال: أقرب ما يكون العبد من ربّه في سجوده.

وقطعوا رجل عروة دون أن يسمعوا منه آهة شكوى، فلمًا وضعوا عليها القطران الساخن ليتوقف الدم غاب عن الوعي.

فلما عاد إليه وعيه، قال: «اللهم إنه كان لي أطراف أربعة فأخذت واحداً وأبقيت لي ثلاثة فلك الحمد».





قال عروة بن الزبير لأبنائه:

- يا بني تعلَّموا، فإنكم إن تكونوا صغارَ قومٍ عسى أن تكونوا كبارهم. واسوأتاه، ماذا أقبح من شيخ جاهل؟.

- رأى عروة رجلاً يصلِّي فخفَّف صلاته، فلما انصرف من الصلاة دعاه عروة، وقال: أما كانت لك إلى ربك سبحانه وتعالى حاجة؟ إني لأسأل الله تبارك وتعالى في صلاتي، حتى اسأله الملح.



هذا الرجل

الحسن بن يسار البصري، إمام أهل البصرة، وحبر الأمة في زمنه، فقيه، فصيح، شجاع، ناسك، عظمت هيبته في قلوب الناس، لا يخاف في الحق لومة لائم.

قال الغزالي: كان الحسن البصري أشبه الناس كلاماً بكلام النبوة، وأقربهم هدياً من الصحابة، وكان غايةً في الفصاحة، تتصبَّب الحكمة من فيه.

الأعلام للزركلي، الجزء الثاني ص٢٤٢

إنَّ المصدر الذي تلقَّى منه أبو سعيد «الحسن البصري» علمه وحكمته موجود بين يديك، وإنَّ النَّبع الصافي الذي سقى منه روحه وقلبه وعقله ما زال دفَّاقاً صافياً أمام عينيك وفي متناول يديك..

«كتاب الله وسنة رسول اللهِ عليه الصلاة والسلام فما الذي يمنعك من الارتواء»؟!



لافتة

قال الحسن البصري:

يا ابن آدم..

إنما أنت أيَّام كلَّما ذهب يومٌ.

ذهب بعضك.

هل تؤيد الحسن البصري؟ فيما قال -؟

قالوا:

من علامة المقت.. إضاعة الوقت

ونقول:

صدقوا.. وصدق الحسن البصري

تأكَّد أنَّ لسـان الأيام ينطق بأبلغ الكلام، وإن كنت لا تسـمع فلأنك لم تصغ إليه سمع قلبك المرهف، ولم توجِّه إليه عقلك، توجيه المفكر المتأمِّل المتدبِّر.

سفير الإسلام الأول

هناك في المدينـــة المنوَّرة رجال ونساء أسلموا بعد لقائهم بالنبي ﷺ في مكَّة في بيعة العقبة.

نعم، أسلموا، وأصبحوا بعد عودتهم إلى المدينة بحاجة إلى من يعلمهم القرآن الكريم تلاوة وفهماً.

هنـا كان الدَّور الكبير في هذه السِّفارة الكبيرة لذلك الفتـى المتوقد إيماناً ويقيناً، المتعلق بأهداب الدين تعلُّقاً جعله زاهداً في مظاهر الدنيا التي كان ينعم بها قبل إسلامه.

إنه (مصعب بن عمير) رضي الله عنه.

أرسله الرسول عليه الصلاة والسلام، فكان أنموذجاً مشرقاً لدينه الحقِّ الذي ملأ قلبه يقيناً، وصدره انشراحاً.

علَّمهم القرآن، وفقَّههم في الدين، وكانوا يطلقون عليه اسـم (المقرئ) أو (القارئ)، ويقال: إنه أوَّل من جمَّع الجمعة في المدينة، وأسلم على يده أسيد بن حضير وسعد بن معاذ سيِّدا قومهما.



قال الواقدي: كان مصعب بن عمير فتى مكة شباباً، وجمالاً وسبيباً (السَّبيبة: الثوب الرَّقيق)، ثم هجر ذلك كلَّه من أجل دينه، حيث حرمته أمُّه بسبب إسلامه من ذلك.

كانت حال مصعب تقول لأمه:

لذائذ الدنيا لا تساوي شيئاً أمام لحظة واحدة من لذَّة الإيمان بالله.

ياله من فلاح تتوق إليه النفوس!





حيَّ على الفلاح

الطريق إلى الاستقرار، يبدأ من هنا، من حيث يرتفع صوت المؤذن «الله أكبر الله أكبر».

النجاح في العمل، استثمار الوقت، قوة الشخصية، سلامة الصدر، العلاقات الاجتماعية المتميزة، الإيمان واليقين، الصبر والاحتساب، تفتح الذهن، الانشراح وحسن التعامل، الجد وعدم التكاسل، صفاء التفكير، معالجة النسيان، وشرود الذهن، والصداع، وألم المفاصل، وضيق الصدر، كلها تبدأ من هنا، من حيث يجد الإنسان الصلاح والفلاح، حينما يناديه المنادي «حي على الصلاة».

نعم، إنه «الفلاح» بكل ما تدل عليه هذه الكلمة المفتوحة من المعاني، فلاح في أعمال الدنيا التي ترتبط بالآخرة، وفلاح في أعمال الآخرة التي توجه أعمال الدنيا إلى كل ما ينفع ويفيد.

فلاح يحتاج إليه الكبير والصغير، والغني والفقير، والطالب والأستاذ، والمتعلم والأمي، والرجال والنساء، والموظفون ورجال الأعمال والرعية والرعاة، والعلماء والدعاة.

إنه «الطريق إلى الاستقرار»

فأهلاً بكم ومرحباً.

مِن أهل الاستقرار

* علي بن الحسين بن علي بن أبي طالبٍ؟ زين العابدين؟ يقول: عجبت للمتكبِّر الفخور الذي كان بالأمس نطفةً ثم هو غدا جيفة، وعجبت العجب لمن شكَّ في الله سبحانه وهو يرى خلقه، وعجبت العجب لمن أنكر النَّشأة الأخرى وهو يرى النشأة الأولى، وعجبت كلَّ العجب لمن عمل لدار الفناء، وترك دار البقاء.

صفة الصفوة الجزء الثاني ص٩٣.

كان عليٌّ هذا يلقَّب بالسَّجَّاد لأنه كان يصلي في اليوم والليلة كثيراً من النوافل كما أورد ذلك ابن حجر في فتح الباري.

* سالم بن عبد الله بن عمر بن الخطاب لقي هشام بن عبد الملك في جوف الكعبة، فقال له: يا سالم سلني حاجة، فقال سالم: إني لأستحي من الله أن أسأل في بيت الله غير الله.

فلما خرج سالم خرج هشام في أثره فقال له: الآن قد خرجت فسلني حاجة، فقال له سالم: من حوائج الدنيا أم من حوائج الآخرة؟ فقال: بل من حوائج الدنيا، فقال له سالم: ما سألت من يملكها فكيف أسأل من لا يملكها.

صفة الصفوة الجزء الثاني ص٩١.

* قال محمد بن علي بن أبي طالب» المعروف بابن الحنفيَّة: إنَّ الله عز وجلَّ جعل الجنَّة ثمناً لأنفسكم فلا تبيعوها بغيرها.

لقد كان هؤلاء الثلاثة من أنجح الناس في حياتهم الاجتماعية العملية في الدنيا، إنه الاستقرار الروحي.



الطريقة الخماسية

تساعد على تحسين العلاقات الاجتماعية بصورة عجيبة.

الذين يعملون.... هم الذين يجنون النتائج.

«الخير فيَّ وفي أمتي إلى يوم القيامة..».

توجيه مستمر للهمم العالية.



مثلٌ نبـوي

في صحيح البخاري، في باب العلم ورد الحديث الآتي:

عن أبي موسى عن النبي ﷺ قال: «مثل ما بعثني الله به من الهدى والعلم كمثل الغيث الكثير، أصاب أرضاً، فكان منها:

* نقيةٌ قبلت الماءَ، فأنبتت الكلأ والعشب الكثير.
* وكانت منها أجادب أمسكت الماء فنفع الله بها الناس فشربوا، وسقوا، وزرعوا.
* وأصابت منها طائفة أخرى إنما هي قيعان لا تمسك ماءً ولا تنبت كلأ..

فذلك مثل من فقه في دين الله، ونفعه ما بعثني الله به، فعلم وعلَّم.

ومثل من لم يرفع بذلك رأساً ولم يقبل هدى الله الذي بعثني به.

نقيـة: إمَّـا أن تكون «نقيـة»: أي ذات فائدة عظيمة فالنِّقي هـو: مخُّ العظم ونخاعه، وتقول: نقيت العظم إذا استخرجت نِقْيَه، أي: مخَّه.

وإما أن تكون «نقيَّة» بمعنى: صافية.



علمٌ وعمل

* حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا وزنوا أعمالكم قبل أن توزَنَ عليكم.

* حينما تسلك الطريق إلى الاستقرار فإنك تسلك الطريق إلى بساتين السعادة.

* لكل إنسان طاقات كبيرة كامنة في نفسه..

* إن التعليم والتدريب والمران تسهم في توجيه الطاقات وزيادتها، وتنميتها.

* كان سلفك الصالح من أصحاب محمد بن عبد الله ﷺ لا يتجاوزون عشر آيات من القرآن حتى يتعلموا ما فيها من العلم والعمل..

* علمٌ وعمل، إذا ترافقا أوصلا صاحبهما إلى الاستقرار.



كن صادقاً

* لقد صدق أبو بكر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ في إيمانه بالله، وتصديقه برسالة محمد بن عبد الله ﷺ ، فكان جديراً أن يقول عنه الرسول ﷺ: ما لأحد عندنا يدٌ إلا وقد كافأناه، ما خلا أبا بكر، فإنَّ له عندنا يداً يكافئه الله بها يوم القيامة وما نفعني مال أحدٍ قطُّ ما نفعني مال أبي بكر، ولو كنتُ متخذاً خليلاً من ا لناس لاتخذت أبا بكر خليلاً.

أخرجه الترمذي في باب المناقب وهو حديث حسن بشواهده.

* لقد كان عمر بن الخطاب صادقاً في إيمانه بالله، كما كان صادقاً حين قال للرسول ﷺ :

أنتَ أحبُّ إليَّ من كلِّ شيءٍ إلاّ نفسي وكان صادقاً حين قال بعد ذلك:

أنت والله أحب إليَّ يا رسول الله من نفسي صدق في الأولى، وصدق في الثانية.

أبو بكر وعمر كانا ناجحين في حياتهما العامة والخاصة رضي الله عنهما.



إرشادات

* اصدق مع ربك ثم مع نفسك.
* الطريق إلى الاستقرار صعب على الكسالى والخاملين.
* الاهتمام دليلٌ على قوة الشخصية.
* كن جاداً في رحلتك معنا.
* عاهد نفسك على تطبيق ما ينفعك.
* اسأل ولا تخجل.
* وجِّه أسئلتك الخاصة إلى المدرب شخصياً؟ بينك وبينه؟
* تعامل مع أنموذجاتِ تقويم النفس بكلِّ صدق.
* بوابة الأمل كبيرة فلا تيأس.



* الجادون هم الذين يديرون شؤون البشر.
* التصميم والمثابرة تؤتي نتائجها.
* بناء الإنسان بناءً سليماً روحا وعقلاً ووجداناً، يصرفه بوعي وإدراك ذاتيِّين عن الضلالات والانحرافات.
* الشخصية القوية المنتجة لا تأتي من فراغ.
* حبُّ الذات مهم، ولكنَّ المبالغة فيه مرض خطير.



همسات شعرية

ما كلَّف الله نفساً فوق طاقتها ولا تجود يدٌ إلا بما تجدُ

* * *

ما ضاق بالمرء أمرٌ واستعدَّ له بطاعة الله، إلاَّ جاءهُ الفرجُ
ولا أناخ بباب الله ذو ألمٍ إلا تزحزح عنه الهمُّ والحرج

* * *

ما ذاق طعم الغنى من لا قنوع له ولن ترى قانعاً، من عاش مفتقرا

* * *

لا تتبع النَّفس كلَّ فائتةٍ في الله من كلٍّ فائت عوض

* * *

من ذمَّ شيئاً وأتى مثله فإنَّما يزري على عقله

* * *

لا تضرعنَّ لمخلوق على طمعٍ فإنَّ ذلك نقص منك في الدِّين

* * *

قد تصغر الأشياء وهي كبيرةٌ وتهون وهي عظيمة المقدار

* * *

إذا وصلْنا بربِّ الكون أنفسنا فما الذي في حياة الناس نخشاه

* * *

ماذا تريد؟



عبِّر عن هدفك في الحياة بما لا يزيد عن عشرة أسطر:

إن كنت لا تعرف ما تريد.. فلن تصل إلى ما تريد لأنك لا تعرفه.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

يمكنك كتابة هدفك مرات متعددة، ويمكنك التعديل فيه بما تطمئن إليه نفسك، وما يمكن أن تبلغه قدراتك.



عن أنس بن مالك رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قال: قال رسول الله ﷺ: السُّبَّاق أربعة:

«أنا سابق العرب، وصهيب سابقُ الرُّوم، وسلمان سابق الفرس، وبلالٌ سابق الحبشة»

صحيح أخرجه البزَّار والطبراني والحاكم



- إذا عرفت سيرة رسول الله ﷺ، وعرفت سيرة الصحابة الثلاثة المذكورين في هذا الحديث، استطعت أن تعرف في أيِّ ميدان سبقوا.
- كيف استفادوا من أوقاتهم حتى سبقوا.
- كيف يمكن أن تنضمَّ إلى السابقين.

لافتة

السَّنَةُ شجرة، والشهور فروعها، والأيام أغصانها،

والساعات أوراقها، والأنفاس ثمارها

مع تحيات ابن القيم

نحن نرى ثمار الأشجار وهي تجتنى.

وإذا لم يجنها أحدٌ سقطت.

إنَّ أيدي الأيام التي تمضي مشغولةٌ بقطف ثمار الأعمار.







ذهب أبو الدرداء ‹ مع سلمان الفارسي يخطب له امرأة من بني ليث، فدخل أبو الدرداء عليهم فذكر لهم فضل سلمان وسابقته وإِسلامه، وذكر أنه يخطب إليهم فتاتهم فلانة.

قالوا: أمَّا سلمان فلا نزوِّجه ولكنَّا نزوِّجك، فتزوَّجها أبو الدرداء ثم خرج فقال لسلمان: إنه قد كان شيء وأنا أستحيي أن أذكره لك.

قال: وما ذاك، فأخبره الخبر كما هو.

فقال سلمان: أنا أحق أن استحيي منك أخطبها وقد قضاها الله لك.

صفة الصفوة ج١ ص٥٣٧

أرأيت كيف يكون اليقين؟ وكيف تكون صفات العظماء؟ أبو الدرداء يسارع في حاجة سلمان.. ثم لا يتم الأمر على ما أراد لسلمان وما أراد سلمان لنفسه، ثم يخبر أخاه سلمان بما جرى دون تغيير، وهنا يتجلَّى اليقين عند سلمان وتتجلَّى معه راحة النفس واستقرارها.

إيمان بالقضاء، وحسن ظن بأبي الدرداء، وراحة من كلِّ عناء.



اسأل نفسك عن راحتها أين تجدها؟

اكتب جواب نفسك بوضع علامة (صح) في المربع الذي تراه:

- ❑ الراحة في الاستقرار العائلي.
- ❑ الراحة في المال والثروة.
- ❑ الراحة في الشهرة والوجاهة الاجتماعية.
- ❑ الراحة في القوة والتسلط.
- ❑ الراحة في اللهو والتسلية.
- ❑ الراحة في المنصب الرَّفيع.
- ❑ الراحة في العلاقات الاجتماعية الممتازة.
- ❑ الراحة في مساعدة الناس وقضاء حوائجهم.
- ❑ الراحة في العبادة والذكر وتطبيق تعاليم الدين الحنيف.
- ❑ الراحة في العلم والثقافة والأدب.
- ❑ الراحة في الأخلاق الحسنة.

تغيير المثل الأعلى

كنت مع مجموعة من الشباب في حوار مفتوح على الأهداف والطموحات وحينما طرح سؤال عن المثل الأعلى، قال أحدهم: مثلي الأعلى في الحياة «الفنان فلان».

قلت له: ما أهم الصفات التي جعلت هذا الفنَّان مثلاً أعلى لك؟

قال: صوته، ثقته في أدائه، تفاعله مع الكلمات التي يغنيها، شهرته عند الجماهير.

قلت: وماذا بعد؟ قال: لا شيء.

قلت له: معنى هذا أنك تريد أن تكون مثله؟

قال: لا، لم أفكر في ذلك أبداً.

قلت: لماذا، أليس مثلك الأعلى؟

قال: بلى، ولكني لا أريد أن أكون مثله.

قلت: وما الذي يمنعك أن تكون مثله وهو مثلك الأعلى؟

قال: لا أرضى أن أضع نفسي في بعض المواقف التي أراه فيها.

قلت: مثل ماذا؟ قال: مرافقة السيئين والسيئات، التقاط الصور مع نساء شبه عاريات، وحضوره بعض مجالس اللهو والرَّقص التي لا يحضرها الإنسان الذي يحترم نفسه.

قلت: أتدري ما معنى اتخاذه مثلاً أعلى؟

قال: أنا لا أقصد أنَّه مثلي الأعلى في كل شيء.

قلت: أنت معجب به فقط، ولكنك تظن أنه مثلك الأعلى، وما دمت لا ترضى أن تكون مثله فليس هو مثلاً أعلى لك.

يتضح لنا أنَّ الشابّ قد يخلط بين معنى القدوة «المثل الأعلى»، وبين من قد يكون معجباً به لسبب من الأسباب.



مثلك الأعلى

لكل إنسان مثل أعلى من البشر يقتدي به، ويراه أنموذجاً يستحق أن يُحتذى، يمكن أن يكون شخصاً واحداً أو أكثر، كن صريحاً في تسجيل مثلك الأعلى هنا، وذكر أهم صفاته.

الجليس الذي تجالس

....

....

....

....

....

....

....

- تأمَّل صفات مثلك الأعلى بعد كتابتها ثم اسأل نفسك: هل هي صفات تؤهل للوصول إلى الاستقرار؟
- إذا لم تكن كذلك، فاكتب بعض الصفات التي تراها مؤهلة للاستقرار وابحث عن مثل أعلى تتوافر فيه.

حينما ترقى النفوس

قال رجل لوهب بن منبه: إن فلاناً نال منك وشتمك.

فقال له وهب: أما وجد الشيطان بريداً ينقل رسائله غيرك؟!

روى مسلم في صحيحه عن ابن عباس رضي الله عنه أنَّ رسول الله ﷺ قال لأشج بن عبد القيس: إنَّ فيك خصلتين يحبُّهما الله؛ الحلم، والأناة.

أورد ابن رجب في كتابه «لطائف المعارف» قولاً جميلاً لأبي حازم يستحق أن يحفظ، قال: كلُّ عملٍ تكره الموت من أجله، فاتركه، ثم لا يضرُّك متى: كان موتك.

ومن لطائف ما ورد عن أبي حازم ما نقله عنه ابن الجوزي في كتابه الشهير «صفة الصفوة» قال:

مرَّ أبو حازم بجزَّار فقال: يا أبا حازم خذ من هذا اللحم فإنَّه سمين، قال: ليس معي دراهم، قال له الجزَّار: أنظرك إلى أن تملك مالاً، فابتسم له أبو حازم وقال: بل أنا أنظر نفسي حتى أستطيع.

قال الشافعي؟ رحمه الله -: العلم ما نفع، وليس العلم ما حفظ.

علامات استفهام مهمة:

١- هل أنت واثق من نفسك؟

❑ نعم ❑ لا ❑ لا أدري

اكتب سبب جوابك إذا كنت تعرفه.

....

٢- هل أنت متردِّد؟

❑ نعم ❑ لا ❑ لا أدري

اذكر السبب.

....

٣- هل أنت اجتماعي؟

❑ نعم ❑ لا

اذكر السبب.

....

٤- هل تعاني من القلق؟

❑ نعم ❑ لا

اذكر السبب.

....

٥- هل تعاني من الشعور بالنقص؟

❑ نعم ❑ لا

اذكر السبب.

....

٦- هل تخاف من المستقبل؟

❑ نعم ❑ لا

اذكر السبب.

....

٧- هل لديك شيء آخر غير ما ذكر؟

....

بعد إجاباتك فكِّر في طرق الخلاص من سلبيَّاتك.

لا بأس أن تصارح من تثق بعلمه وخبرته وسَعَةِ صدره.

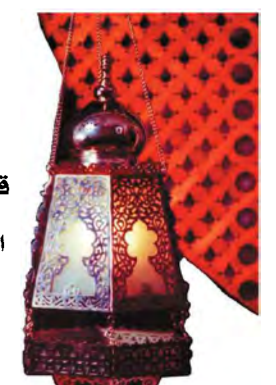


كوِّن نفسك

إيمانك بربك، واقتداؤك بسنة نبيك عليه الصلاة والسلام، وعنايتك بثقافتك وفكرك، وتدريب نفسك على الاتجاه إلى معالي الأمور، ومكارم الأخلاق، وقراءتك المركَّزة لأخبار العظماء، وأحاديث البلغاء، وحكايات الظُّرفاء، ومواقف أفذاذ الرجال، وطرائف أهل المعرفة بالأدب، والدراية بالقصص والحكايات وبدائع النثر والشعر، وحفظك لما تستطيع من آيات القرآن الكريم، وأحاديث سيد المرسلين، وحكم وأمثال أهل الرأي والحكمة، وخطب الخطباء، وقصائد الشعراء.

كلُّ ذلك يبني شخصيتك، ويرفع مكانتك، ويفتح أمامك الطريق إلى الاستقرار.

البصر والبصيرة



قوة البصر نعمة من نعم الله سبحانه وتعالى على الإنسان، وقوَّة البصيرة نعمة أعظم منها، لأنَّ قوَّة البصيرة تعني قوَّة القلب، وحسن التدبير، ورجاحة العقل، وجودة التفكير، وإذا قيل: فلانٌ له بصرٌ بالأمور فإن ذلك يعني بصيرته وحسن تدبيره.

ولا يمكن للإنسان أن يقوي بصيرته إلاَّ إذا كان مستثمراً أوقاته فيما ينفع من عبادة وعلم وتجارب ومصاحبة للأخيار، ومرافقة لأهل الرُّؤية والتفكير السليم.

تقول العرب: فلان أبصر من غراب، إذا كان حادَّ البصر قويَّ النظر، وإذا كان صاحب بصيرة ومعرفة ببواطن الأمور ولو كان ضعيف البصر.

وإنما قالوا: أبصر من غراب، لأنَّ الغراب حادُّ البصر، يرى تحت الأرض على قدر طول منقاره، وقد يطلقون على الغراب صفة «أعور» لأنه يغمض إحدى عينيه مقتصراً على الثانية في النظر لقوَّة بصره، وحدَّة نظره.

فكن قويَّ البصيرة؛ بما تبني لنفسك من مكانة بالعمل الصالح والجد والمثابرة، والصدق، وحسن استثمار الوقت.

لافتـة

أنت وقتك، ووقتك أنت..

- هل فكرت في هذا وأنت تهدر وقتك فيما لا يفيد؟

- «إن للقلوب شهوة وإقبالاً، وفترة وإدباراً، فخذوها عند شهوتها وإقبالها، وذروها عند فترتها وإدبارها».

مع تحيات / علي بن أبي طالب رضي الله عنه

- جميع المصالح إنما تنشأ من الوقت.

«ابن القيم»

التناسق والتلاؤم، مهم لبناء الإنسان وتـوجـيـه طـاقـاتـه تـوجـيـهـاً صحيحاً.

وضوح الهدف

في وضوح الهدف خير كثير، فهو ضوء الشمس الذي يزيل غياهب الظلام، ويريحك من الخيالات الشَّاطحة التي تبعد صاحبها عن الواقع، وتهوِّل في نفسه صغائر الأمور.

تخيَّل نفسك تسير في ليل بهيم شديد الظلام، تسلك طرقاً ملتوية بين جبال وصخور، كم سيمرُّ بذهنك من خيال مزعج، وشبح مخيف، وكم ستعرِّض نفسك لمخاطر، ولربما تشكلت أمامك صخرة أو شجرة بشكل غريب ظننته وحشاً، أو نوعاً من الجانّ في غلس الليل، ثم تخيَّل نفسك في تلك الطرق نهاراً، والشمس تضيء كلَّ ما حولك، هل ستواجه من الأوهام ما واجهته في الظلام؟

إنَّ وضوح الهدف يعني أنك ستسير في يوم مشمسٍ ترى فيه حقائق الأشياء، وهذا يمنحك هدوءاً في نفسك، وقدرة على التفكير الصحيح، ورؤية واضحة للحقائق تجعلك قادراً على التمييز بين الزائف والصحيحِ، وعلى معرفة الصديق من العدوّ، وقديماً قالت العرب: قتل أرضاً عالمُها، وقتلت أرضٌ جاهلَها.

ماذا تريد؟

هل يمكن أن تكتب شيئاً عن هدفك في الحياة؟

كرّر كتابة هدفك حتى يصبح كالشمس وضوحاً.

....

....

....

....

....

....

....

ردّد:

اللهم أرني الحقَّ حقاً وارزقني اتّباعه، وأرني الباطل باطلاً وارزقني اجتنابه

موهبتك كنز

إنما تكون الموهبة كنزاً حقيقياً لصاحبها حينما يُعنى بها، ويحرص على صقلها وتدريبها، ويخلص في نيّته مع ربّه ألاَّ يستخدمها إلاَّ في الخير.

ولا يمكن أن تزداد الموهبة قوّةً وتألُّقاً إذا أهملها صاحبها وانصرف عنها إلى غيرها متَّبعاً أو مقلّداً.

مازلت أذكر ذلك الشابّ المتحمّس الذي جاءني بأوراق تصل إلى المئتينِ طالباً مني كتابة مقدِّمة لها وقد كتب عليها عبارة ديوان شعر، وحينما تصفَّحتها لم أجد شعراً، وإنما وجدت نثراً في مقطوعات طويلة أو قصيرة، وقد بدا لي من خلال قراءته لبعض ما كتب أن موهبة الخطابة واضحة لديه، وإنما انصرف عنها إلى الشعر لأنه معجب ببعض الشعراء البارزين.

ووجَّهته إلى موهبته الحقيقية فبرع فيها ووجد نفسه وشعر براحة كبيرة، وسعادة لأنه أصبح قادراً على العطاء المتميز.

ثقِّف نفسك حتى تنمو موهبتك، وتفيد من الكنز الذي تملكه.

إبداعك في مجال موهبتك يجعلك عظيماً.

أنت والموهبة

هل لديك موهبةٌ تتميَّز بها؟

١- كتابة الشعر	❑ نعم	❑ لا	٢- كتابة القصة	❑ نعم	❑ لا
٣- الحفظ والرواية	❑ نعم	❑ لا	٤- إتقان علم الرياضيات	❑ نعم	❑ لا
٥- موهبة الرَّسم	❑ نعم	❑ لا	٦- موهبة الخط	❑ نعم	❑ لا
٧- موهبة التمثيل	❑ نعم	❑ لا	٨- موهبة الخطابة والإلقاء	❑ نعم	❑ لا
٩- اختراعات علمية	❑ نعم	❑ لا	١٠- موهبة القيادة والإدارة	❑ نعم	❑ لا

موهبة لم تذكر:

حينما تتأكَّد من موهبتك، فماذا تصنع؟

جواب هذا السؤال يقول لك :

- توجَّه إلى موهبتك بكل ما تستطيع من العمل والسَّعي الذي يقرِّبك من مرحلة الإبداع فيها.
- «القراءة، سؤال أهل الخبرة، الحفظ، الفهم والتركيز»
- اتّصل ببعض الشخصيات البارزة الموثوق بهم، ممن هم في الموهبة مثلك، وأفد من تجار بهم وتشبّهْ بهم.

يقول الكاتب الأمريكي «ميريل دوغلاس» في كتابه «الاستغلال الأمثل للوقت»

- المفتاح الأمثل لإدارة الوقت هو أن تكون متأكداً من أن النشاطات التي تقوم بها متمشية مع أهدافك، بمعنى أنها ستكون مساعدة لك على إحراز النتائج التي ترغب في الوصول إليها، فكل شيء تفعله، إما أن يساعدك أو يقعد بك عن بلوغ الهدف.
- اسأل نفسك: هل سيساعدني ما أقوم به على الوصول إلى أهدافي، ولا تنسَ أن الوقت إذا مرَّ وانقضى، لا سبيل إلى استعادته.
- لا بأس أن تسأل من حولك عن طريقة استخدامك لوقتك؛ هل هي فعَّالة أم أنها تهدر وقتك، فإنهم يرون أمورك بطريقة قد لاتراها بها أنت أبداً.

إدراة الوقت بطريقة جيدة هي طريقة منهجية للفكر، والعمل، وحسن الأداء، تحتاج منك إلى عناية خاصة ومتابعة دقيقة للتطوير والتحسين والتعديل.

لافتـة

هناك صوتٌ قادمٌ من وراء الأفق.

يقول:

- من أمضى يوماً من عمره في غير حق قضاه، أو فرضٍ أدَّاه، أو مجد أثَّله، أو حمد حصَّله، أو خير أسَّسه، أو علمٍ اقتبسه، فقد عقَّ يومه،... وظلم نفسه.

ما رأيك؟

- ألست معي في أن كلمات هذا القول دررٌ ثمينة؟

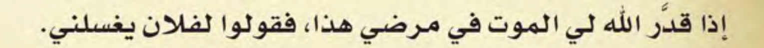
ستقول: بلى. إنها دررٌ ثمينة.

فما أجمل أن نكون بعيدين عن حالة من

«يعقُّون أيامهم ويظلمون أنفسهم»

الغَسْلُ العجيب

- لما مرض الشافعي -رحمه الله- المرض الذي مات فيه، قال لمن حوله من أهله:



إذا قدَّر الله لي الموت في مرضي هذا، فقولوا لفلان يغسلني.

- فلما مات الشافعي ذهب بعض أهله إلى صديقه الذي أوصاهم بأن يغسله، وأخبروه بوصية الشافعي.
- قال الرجل: أعطوني «تذكرته»، أي سجلَّه الخاص الذي يسجل فيه أشياءه الخاصّة، فجاؤوا بها إليه، فوجد فيها ديناً على الشافعي مقداره سبعون ألف درهم موزَّعة على عدد من أسماء الدائنين.
- هنا كتبها الرُّجل على نفسه في الحال، حتى تبرأ ذمَّة صديقه الشافعي قبل دفنه، وقال لأهل الشافعي:
- هذا هو الغسل الذي أراد مني أن أقوم به رحمه الله.

ونقول: ما أعظم هذه الصفات الكريمة !.



«تحدثت الأنباء عن وجود وحش غريب الشكل يظهر في بعض الأحيان فجأة ويقتل كلَّ من يلقاه ثم يختفي، وما يزال أمر هذا الوحش الغريب يحيِّر الناس ويستأثر باهتمام الجهات الأمنيَّة، لأنه أثار الرعب في القلوب».

كيف تتعامل مع هذا الخبر:

- أصدقه مباشرة.
- أشعر بالخوف.
- أهتم به وأبحث عن صحته.
- أحذِّر الناس من تصديقه.
- لا أصدقه أبداً.
- لا أهتم به ولا أنقله للآخرين.
- احتقره واحتقر من يرويه.

ماذا تسمِّي مثل هذا الخبر؟

عوِّدْ نفسَك على التأنِّي ولا تكن من الغافلين



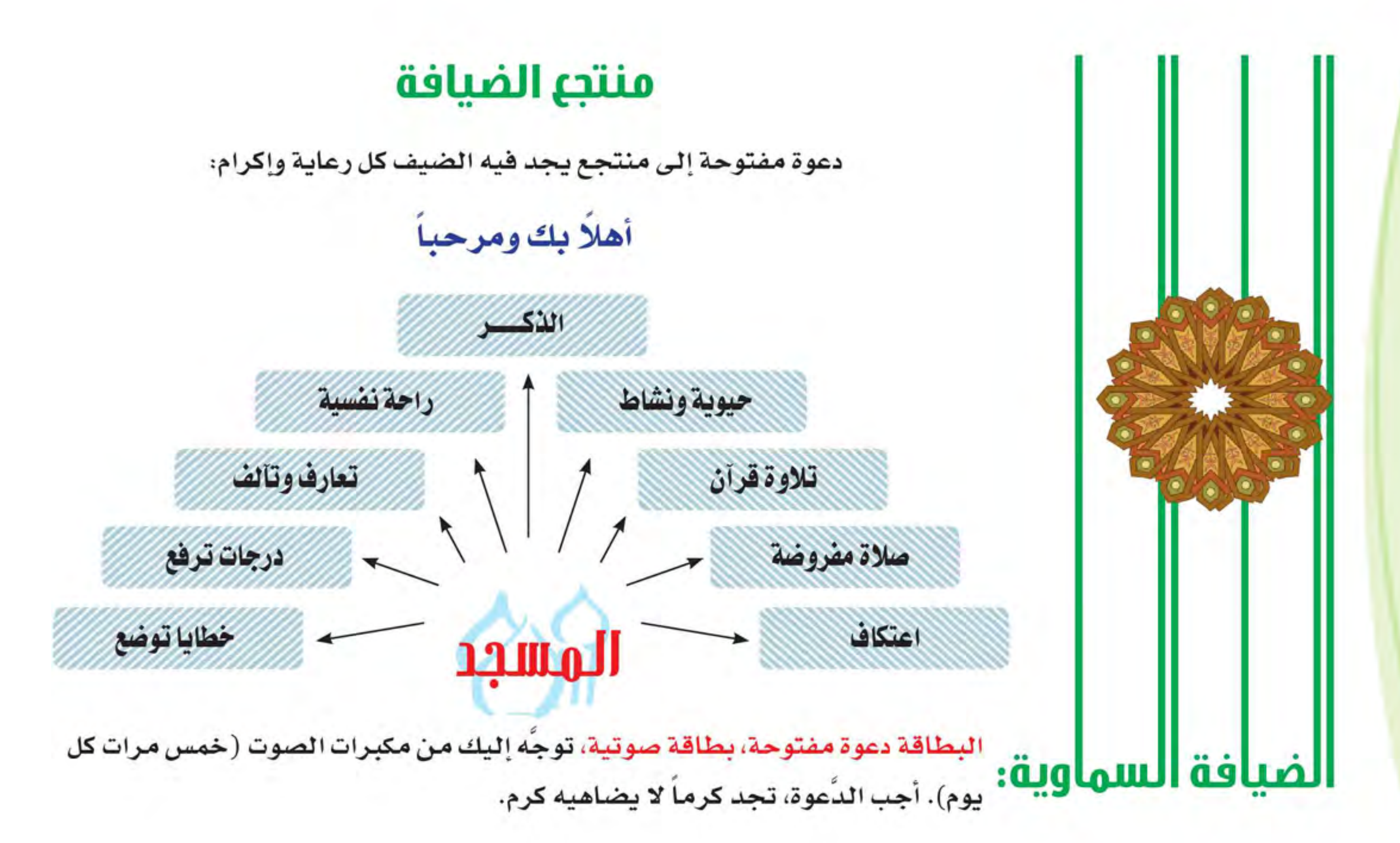
- نجع الطَّعام، أي: أصبح أكله هنيئاً
- الماء النَّجوع: هو الصافي النَّقي العذب.
- نجوع الصَّبي: لبنه الذي يشربه
- النُّجعة: طلب الكلأ في موضعه
- انتجعت فلاناً: أتيته أطلب معروفه
- المنتجع: المنزل الذي يكثر فيه الخصب والكلأ.
- الانتجاع: طلب الكلأ في مواقعه، وانتقال الرُّعاة بمواشيهم إلى الأوديةِ والجبال المليئة بالعشب.
- المنتجع: المكان الذي يجد فيه الإنسان راحةً وسعادة.

الضيافة السماوية:

منتجع الضيافة

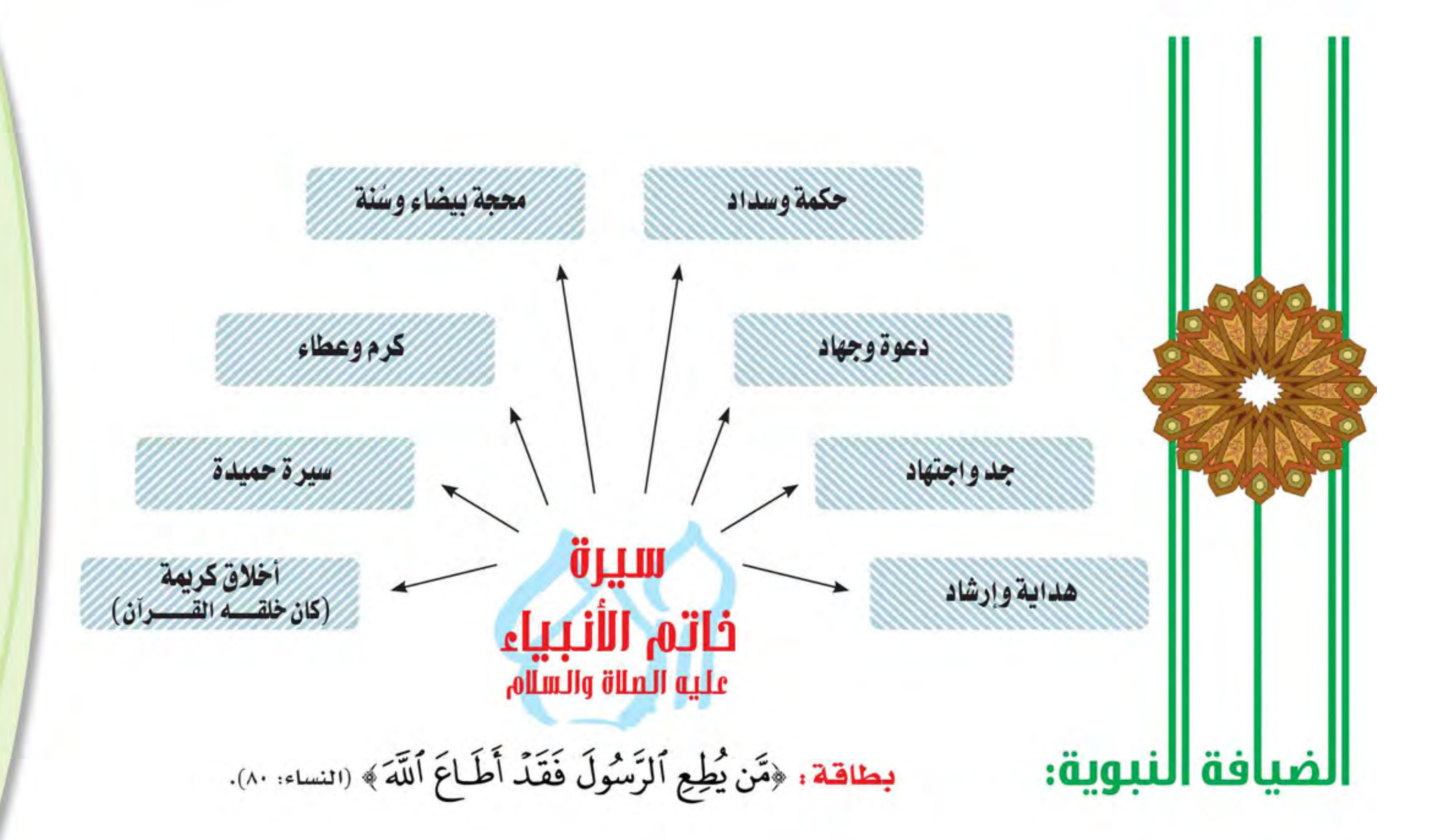
دعوة مفتوحة إلى منتجع يجد فيه الضيف كل رعاية وإكرام:

أهلاً بك ومرحباً

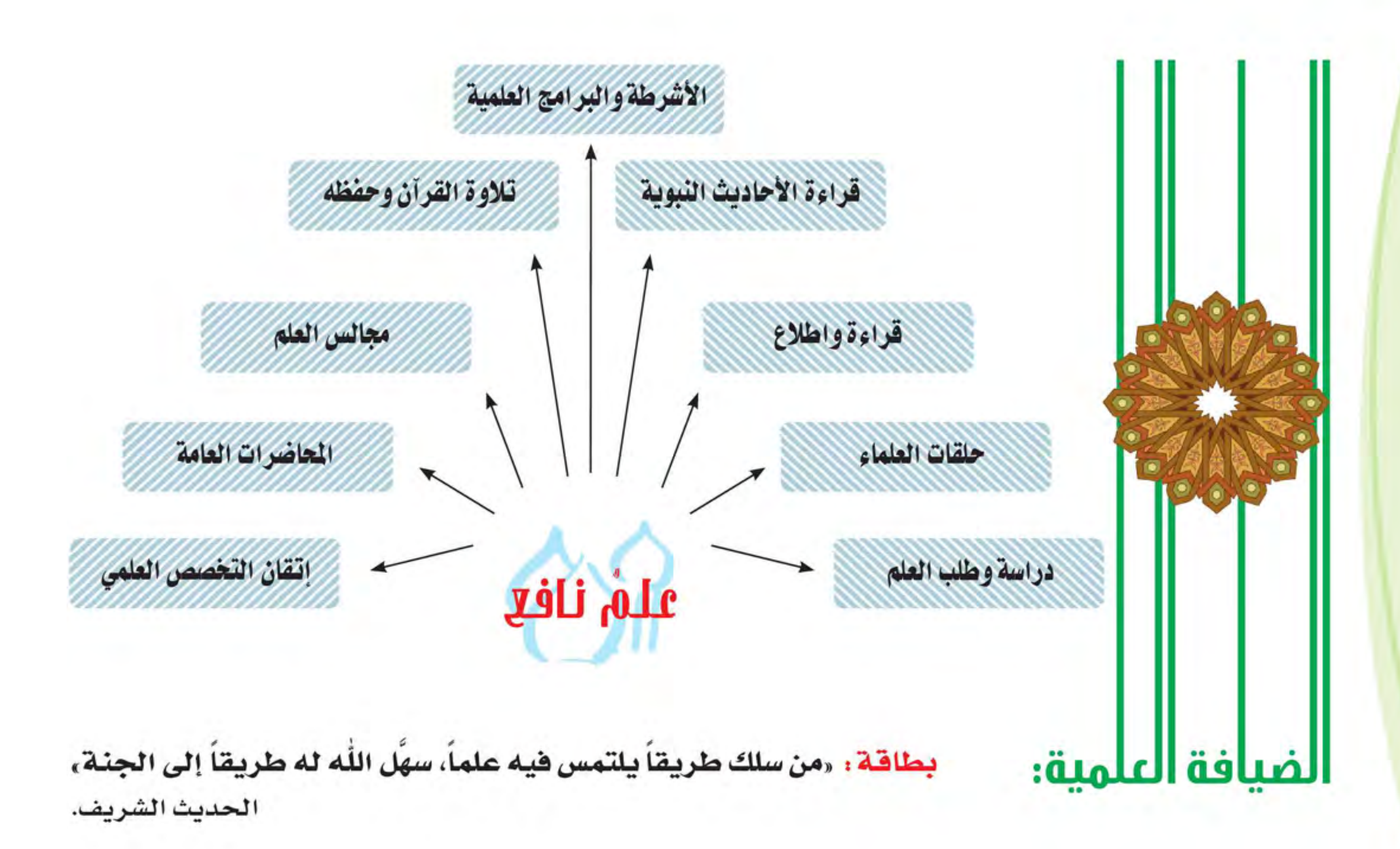


البطاقة دعوة مفتوحة، بطاقة صوتية، توجَّه إليك من مكبرات الصوت (خمس مرات كل يوم). أجب الدَّعوة، تجد كرماً لا يضاهيه كرم.

الضيافة النبوية:

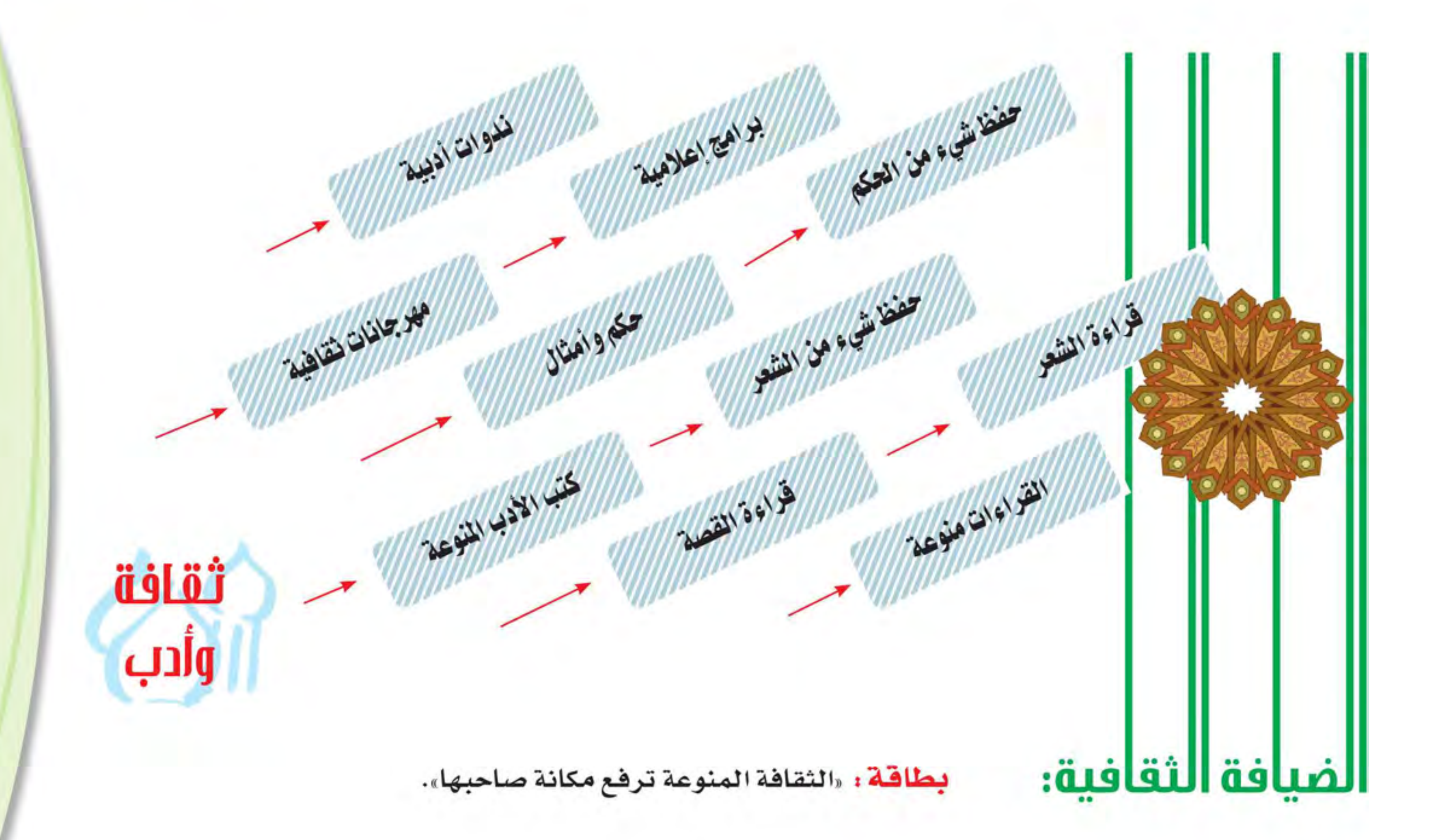


بطاقة : ﴿مَّن يُطِعِ ٱلرَّسُولَ فَقَدۡ أَطَاعَ ٱللَّهَ﴾ (النساء: ٨٠).



الضيافة العلمية:

بطاقة : «من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً، سهَّل اللّٰه له طريقاً إلى الجنة»
الحديث الشريف.



الضيافة الثقافية:

بطاقة : «الثقافة المنوعة ترفع مكانة صاحبها».

تأمَّل

علاقتك القوية بالله سبحانه وتعالى.

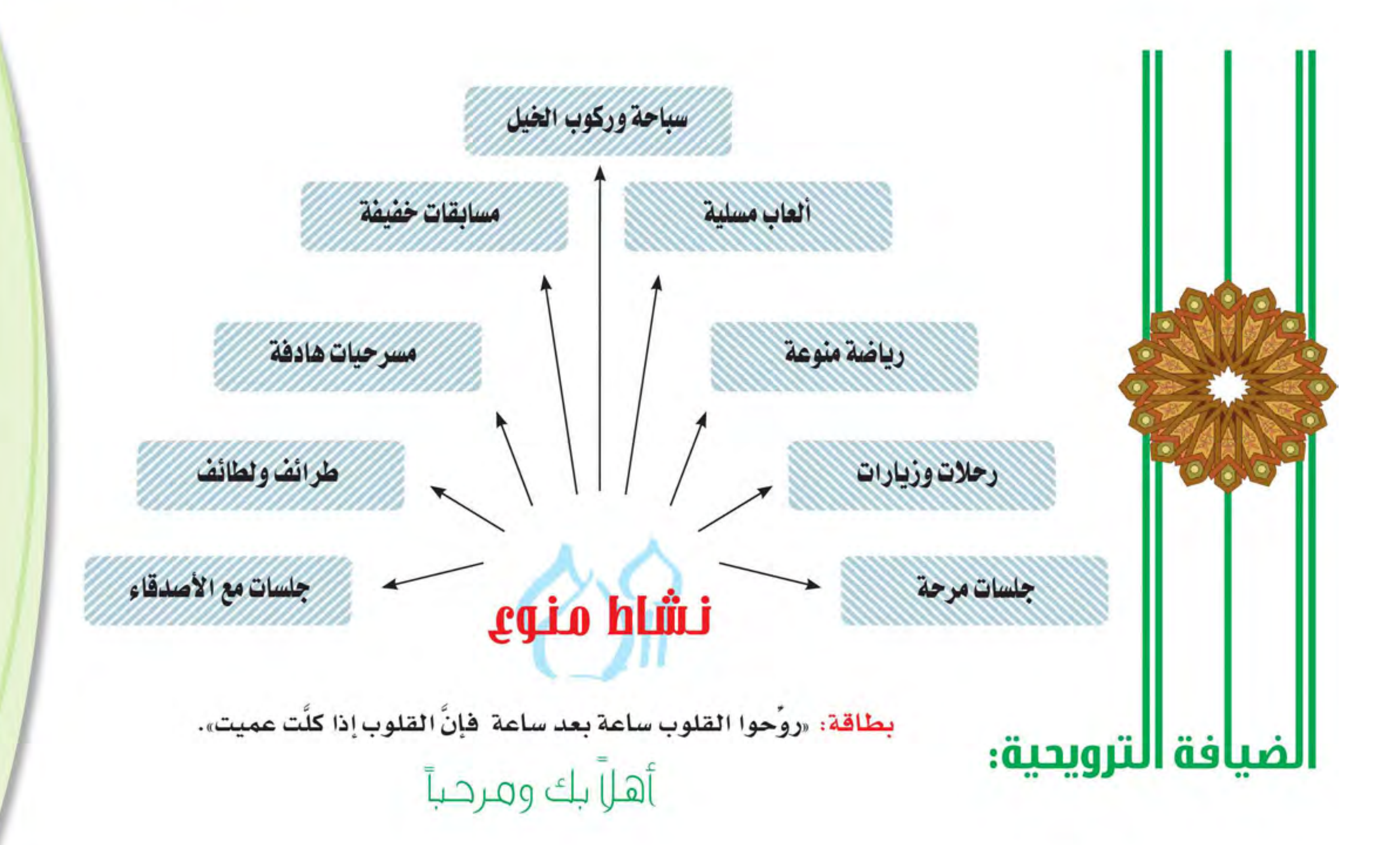
تطبيقك لما جاء به الرسول ﷺ

علاقتك المتميِزة بأسرتك وأصدقائك وزملائك.

علاقتك الطيِّبة بالناس جميعاً.

كلُّ ذلك -مع النية الصالحة- يحقِّق لك السعادة، والصحة في النفس والبدن، ورخاء العيش، والأمان، وراحة البال، ويفتح أمامك طريق الأمل المشرق، ويضع قدمك على طريق الاستقرار.

الضيافة الترويحية:



بطاقة: «روِّحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإنَّ القلوب إذا كلَّت عميت».

أهلاً بك ومرحباً



هزيمة الشيطان

متى ينهزم الشيطان؟

سـؤال مهـم لا بد مـن أن نطرحه على أنفسـنا لنكون على دراية كاملة بإجابته.

الجواب: حينما نذكر الرحمن، نهزم الشيطان.

عجباً! بهذه السهولة نهزمه؟!

نعـم، ولمـاذا العجب؟ ورسـولنا عليه الصـلاة والسـلام يخبرنا بذلك.

هذا الإمام بن كثير يورد في ثنايا تفسـيره لسورة الناس حديثاً رواه الإمام أحمد عن محمد بن جعفر، عن شـعبة، عن عاصـم قال:



سمعت أبا تميمة يحدِّث عن رديف رسول الله ﷺ، قال: عثر بالنبي عليه الصلاة والسلام حماره، فقلت: تعس الشيطان !

فقال النبي ﷺ، «لا تقل: تعس الشيطان، فإنك إذا قلت: تعس الشيطان تعاظم وقال: بقوتي صرعته، وإذا قلت: باسم الله، تصاغر حتى يصير مثل الذباب».

قال ابن كثير: تفرَّد بهذا الحديث أحمد وإسناده جيِّد قوي، وفيه دلالة على أنَّ القلب متى ذكر الله تصاغر الشيطان وغُلب، وإن لم يذكر الله تعاظم وغَلَبَ.

ونحن نقول: ما أسهل هذا السلاح، وما أعظم أثره!
وما أسهل هزيمة الشيطان به !

لافتــة

تفكيك العُقـــد

يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد، يضرب على كلّ عقدة: «عليك ليلٌ طويل فارقد»

فـإن اسـتيقظ فذكـر، انحلّت عقـدة، فإن توضـأ، انحلّت عقدة، فإن صـلى، انحلت عقدة.

فأصبح نشيطاً طيّب النَّفس وإلاَّ... أصبح خبيث النفس كسلان.

من كلام أفضل الخلق.

عليه الصلاة والسلام.

ما الذي يمنعك من أن تكون بارعاً في تفكيك عُقَدِ عدوّك الأول: الشيطان؟؟

قل معي، وردّدها دائماً:

«أعوذ بالله من الشيطان الرجيم»



سباق

روى أبو داود في سننه حديثاً عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنَّه قال: أمرنا الرسول ﷺ أن نتصدق، ووافق ذلك عندي مالاً، فقلت: اليوم أسبق أبا بكر إن سبقته يوماً. قال: فجئت بنصف مالي إلى رسول الله ﷺ، فقال لي: ما أبقيت لأهلك؟ قلت: مثله.

ثم أتى أبو بكر بماله كلِّه، فقال له الرسول ﷺ: ما أبقيت لأهلك؟ قال أبو بكر: أبقيت لهم الله ورسوله.

قال عمر: فقلت: لا أسابق أبا بكر إلى شيءٍ أبداً.

روى الإمام أحمد والترمذي من حديث عبد الرحمن بن سمرة رضي الله عنه أنَّ عثمان بن عفان جاء إلى النبي ﷺ بألف دينار حين جهَّز جيش العسرة، فنثرها في حجره، قال: فرأيت النبيَّ عليه الصلاة والسلام يقلِّبها في حجره ويقول: ما ضرَّ عثمان ما عمل بعد اليوم، مرتين.

روى الإمام أحمد في مسنده والحاكم في مستدركه، أنَّ عبد الرحمن بن عوف رَضِيَ اللهُ عَنْهُ باع أرضاً له من عثمان رَضِيَ اللهُ عَنْهُ بأربعين ألف دينار، فقسمها عبد الرحمن في فقراء بني زهرة وفي المهاجرين وأمَّهات المؤمنين.

قال المسور بن مخرمة: فأتيت عائشة رضي الله عنها بنصيبها من ذلك، فقالت لنا: إني سمعت رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقول لأزواجه: «لا يحنو عليكنَّ بعدي إلاَّ الصابرون، سقى الله ابن عوف من سلسبيل الجنَّة».

ونقول: ما أعظم هذا السِّباق.

أين موقعك؟

١- المنطقة الملتهبة.
٢- المنطقة الساخنة.
٣- المنطقة القاحلة.
٤- المنطقة الضبابية.
٥- المنطقة المشرقة.
٦- المنطقة المستقرة.

كن جريئاً في تعبئة أنموذجاتِ هذه المناطق

(إذا انطبق عليك نصف صفات المنطقة فما فوق فأنت من ساكنيها.)

خطوة جادة، وعزيمة فتية، تتقدم بك إلى المنطقة المشرقة وربما تقفز بك إلى المنطقة المستقرة.

(تأكد أن صدقك مع ربك ثم مع نفسك خطوة مهمة جداً للوصول إلى الاستقرار)

إنما يهلك الغافلين إهمالُهم في نقد أنفسهم

أهلاً بك ومرحباً

المنطقة الملتهبة

ضع كلمة صح أمام الصفة التي ترى أنها موجودة فيك:

- ☐ لا أهتم بفرائض الإسلام.
- ☐ أكره المتدينين وأحاربهم.
- ☐ أحبُّ أهل المعاصي.
- ☐ لا أحب طلب العلم ولا أطلبه.
- ☐ لا أصلي.
- ☐ لا أبر بوالدي.
- ☐ لا خشية لديَّ من الله.
- ☐ أتواصل مع أهل المجون.
- ☐ لا أذكر الله.
- ☐ أتعاطى بعض المسكرات.
- ☐ أشعر بضيق الصدر الشديد دائماً.
- ☐ أعيش مع الفضائيات معظم وقتي.
- ☐ أجاهر بالمعصية.
- ☐ أدخِّن.
- ☐ أكره الجدَّ في العمل.
- ☐ أقضي معظم وقتي خارج المنزل عابثاً.

- لا أقرأ القرآن.
- لا أهتم بصلة الرحم.
- لا أشعر بالندم على المعصية.
- لا أهتم للمصلحةِ العامة.
- ارتكب الكبائر.
- استهزئ بأهل الخير.
- استمع إلى الأغاني الماجنة دائماً.

كن ذا عزيمة للتخلص من الصفات التي ترى أنها فيك من هذه المنطقة

إنَّ تحديدك للصفات السلبية محاصَرةٌ لها وفيه مساعدة لك على التخلُّصِ منها.

اهدِ إلى نفسك عيوبها وساعدها في التخلُّص منها

المنطقة الساخنة

ضع كلمة صح أمام الصفة التي ترى أنها موجودة فيك:

- ❑ لا أهتم بفرائض الإسلام.
- ❑ أكره المتدينين ولا أحاربهم.
- ❑ أميل إلى أهل المعاصي.
- ❑ استمع إلى الأغاني الماجنة كثيراً.
- ❑ أخرج من المنزل كثيراً دون أي هدف.
- ❑ أتخفى بالمعصية.
- ❑ لا أذكر الله إلاَّ نادراً.
- ❑ لا أتعاطى المسكرات.
- ❑ أشعر بضيق الصدر الشديد غالب الأحيان.
- ❑ لا أحب طلب العلم ولكني أطلبه.
- ❑ أصلي أحياناً.
- ❑ قليل البر بوالدي.

- ❑ أدخن.
- ❑ أتابع المجون وأتواصل مع أهله قليلاً.
- ❑ قليل الاهتمام بالمصلحة العامة.
- ❑ أرتكب بعض الكبائر.
- ❑ أَستهزئ بأهل الخير أحياناً.
- ❑ أكره الجدَّ في العمل.
- ❑ خشيتي من الله ضعيفة.
- ❑ أتابع جميع الفضائيات باهتمام.
- ❑ لا أقرأ القرآن.
- ❑ ضعيف الاهتمام بصلة الرحم.
- ❑ أشعر بالندم الخفيف على المعصية.

تخلَّص من الصفات السلبية لا تتردَّد... حاول... وحاول.

أنت الذي تملك العلاج

المنطقة القاحلة

ضع كلمة صح أمام الصفة التي ترى أنها موجودة فيك:

- ❑ أصلي ولا أحرص على الجماعة.
- ❑ أشعر بالندم على المعصية.
- ❑ أقدر أهل الخير ولا أستهزئ بهم.
- ❑ أخرج من المنزل أحياناً دون هدف.
- ❑ أؤخر الصلاة عن وقتها كثيراً.
- ❑ أحاول تجنب الكبائر.
- ❑ أدخن أحياناً.
- ❑ استثقل طلب العلم.
- ❑ لا أكره المتدينين ولا أصاحبهم.
- ❑ أخشى من الله وأخاف العذاب.
- ❑ أهتم بالمصلحة العامة.
- ❑ استمع إلى الأغاني الماجنة غالباً.
- ❑ أهتم بصلة الرحم غالباً.
- ❑ أشعر بضيق الصدر غالباً.

- ❑ أتابع المجون وأخباره.
- ❑ أردد بعض الأذكار.
- ❑ لا أتعاطى المسكرات.
- ❑ أتكاسل في عملي.
- ❑ أُقرأ القرآن أحياناً.
- ❑ أبرُّ بوالدي.
- ❑ أصاحب أهل المعاصي.
- ❑ أتابع الفضائيات والإنترنت بلا تحديد.

الصفات السلبية تبعدك عن طريق الاستقرار.. فتخلص منها.

مَنْ عَرَفَ الطريق وصل إلى الهدف

المنطقة الضبابية

ضع كلمة صح أمام الصفة التي ترى أنها موجودة فيك:

- ❑ أصلي مع الجماعة أحياناً.
- ❑ لا أكره المتدينين وأصاحبهم أحياناً.
- ❑ أقدر أهل الخير وأدافع عنهم.
- ❑ أصارع نفسي قبل ارتكاب الخَطَأ.
- ❑ أتابع بعض الفضائيات والإنترنيت.
- ❑ أؤخر الصلاة عن وقتها أحياناً.
- ❑ أقرأ القرآن في رمضان والجمعة.
- ❑ لا أتعاطى المسكرات.
- ❑ أخشى من الله وأخاف العذاب.
- ❑ أصل الرحم غالباً.
- ❑ أجاهد نفسي لطلب العلم.
- ❑ أردد الأذكار اليومية أحياناً.

- ❑ أتخفى بالمعصية وأندم عليها.
- ❑ لا أميل إلى أهل المعاصي وأصاحبهم أحياناً.
- ❑ أحب العمل.
- ❑ أستمع إلى بعض البرامج الجادة.
- ❑ أتجنب الكبائر.
- ❑ لا أدخن.
- ❑ أشعر بالضيق أحياناً.
- ❑ أستمع إلى الأغاني الماجنة أحياناً.
- ❑ أهتم بالمصلحة العامة.
- ❑ أبر بوالدي.

حاول أن تخرج من المنطقة الضبابية لتكون واضح الرؤية

لافتـة

«لا تـزول قدمـا عبدٍ يوم القيامة حتى يسـأل عن.. أربع، عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه وعن ماله من أين اكتسبه؟ وفيم أنفقه، وعن علمه ماذا عَمِلَ بِهِ».

من كلام أفضل الخلق عليه الصلاة والسلام

نقول:

يالها من أسئلة مهمّة تحتاج إلى تلاميذ نجباء جادّين في إعداد أنفســـهم للجواب الصحيح.

المنطقة المشرقة

ضع كلمة صح أمام الصفة التي ترى أنها موجودة فيك:

- ❑ أصلي مع الجماعة ولكني أتأخر أحياناً.
- ❑ أحاول الالتزام اليومي بورد الأذكار.
- ❑ أبر بوالدي.
- ❑ أجاهد نفسي للبعد عن أهل المعاصي.
- ❑ أحب العمل.
- ❑ أتابع البرامج الجادة.
- ❑ أقرأ القرآن في أوقات متقطعة.
- ❑ أحب المتدينين.
- ❑ لا أدخن.
- ❑ أشعر بضيق الصدر حين أخطئ.
- ❑ لا أتعمد الاستماع إلى الأغاني الماجنة.
- ❑ أهتم بالمصلحة العامة.

- ❑ لا أؤخر الصلاة عن وقتها.
- ❑ أتجنب الكبائر.
- ❑ لا أتعاطى المسكرات.
- ❑ خشيتي من الله كبيرة.
- ❑ أصل الرحم.
- ❑ أقرأ بعض الكتب أحياناً.
- ❑ أحب طلب العلم.
- ❑ أشعر بندم كبير على المعصية.
- ❑ أقدر أهل الخير وأدافع عنهم.
- ❑ ينشرح صدري إذا استغفرت.
- ❑ متابعاتي للفضائيات والإنترنيت محددة.

أنت هنا في منطقة آمنة، ولكن لا تنسَ أن المنطقة المستقرة أرقى من هذه المنطقة

المنطقة المستقرة

ضع كلمة (صح) أمام الصفة التي ترى أنها موجودة فيك:

- ❑ أحافظ على فرائض الإسلام جميعها
- ❑ أقرأ بعض كتب التفسير.
- ❑ أبر بوالدي.
- ❑ أنصح أصحاب المعاصي.
- ❑ أقدر أهل العلم وأجلهم.
- ❑ أعتني بتثقيف نفسي.
- ❑ أشعر بآلام المسلمين وآمالهم
- ❑ أحاول حفظ ما أستطيع من القرآن.
- ❑ أحب قراءة السيرة.
- ❑ حريص على صلة الرحم.
- ❑ أحب العمل وأكره الكسل.
- ❑ ثقتي بالله كبيرة.
- ❑ شعوري بالضيق يتبدد سريعاً.
- ❑ أكره الغيبة والنميمة.

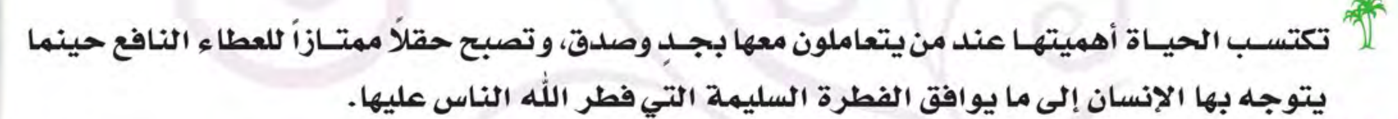
- أسعد بالمواطنة الصالحة.
- أحافظ على صلاة الجماعة.
- ملتزم بورد الأذكار يومياً.
- لا أصاحب أصحاب المعاصي.
- أحب للآخرين ما أحب لنفسي.
- أَحترم من هو أكبر مني سناً.
- لا أستجيب للشائعات.
- أحرص على تطوير ثقافتي.
- أقرأ القرآن باستمرار.
- أحفظ بعض الأحاديث النبوية.
- أقدر أهل الخير وأدافع عنهم.
- أبادر بالتوبة والاستغفار حين أخطئ.
- أخشى الله دائماً.
- أشعر بالراحة حين أقوم بالواجب.
- أساعد المحتاجين.

هنا تتربع على قمَّةِ الاستقرار

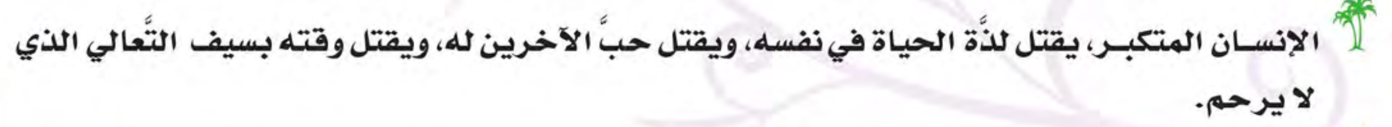
من ذا الذي ما سَاءَ قطُّ ومـن له الدنيا فقــط

التوبة الصادقة تمحو الخطايا





- تكتسب الحياة أهميتها عند من يتعاملون معها بجدٍ وصدق، وتصبح حقلاً ممتازاً للعطاء النافع حينما يتوجه بها الإنسان إلى ما يوافق الفطرة السليمة التي فطر الله الناس عليها.



- الإنسان المتكبر، يقتل لذَّة الحياة في نفسه، ويقتل حبَّ الآخرين له، ويقتل وقته بسيف التَّعالي الذي لا يرحم.
- الإنسان الجشع الطمَّاع، يضيع وقته، ويدمِّر علاقاته بالآخرين، ويفقد كثيراً مما يطمع فيه، وقد يفقد كل ما طمع فيه.

لافتـة

• أدركت أقواماً...

كان أحدهم أشحَّ على عمره منه على دراهمه ودنانيره.

مع تحيات/ **الحسن البصري**

• لا تنسوا

أن الذين ينظرون إلى الوقت بعين الاهتمام.

هم الذين يحققون إنجازات كثيرة في الحياة.

بل هم روّاد الحياة -غالباً- وهم..

الذين يتصدّون للتأثير في الآخرين.

مقياس دقيق

سأل النوَّاس بن سمعان رسول الله ﷺ عن البرّ، فقال:

«حسن الخلق»

وسأله عن الإثم، فقال:

«ما حاك في نفسك وكرهت أن يعلمه الناس»

أخرجه مسلم في باب البرّ

ضع هذا المقياس الدقيق أمام عينيك، ودعك من تأويلات الناس، فإنك ستملك به أدقَّ مقياس عرفته البشرية لتحديد ملامح كلٍّ من البرِّ والإثم، ولتحديد مقدار استقرارك وراحتك النفسية.

فحسن الخلق جامع لمعاني

الخير، تجد صاحبه منشرح الصدر، مطئن النفس، يعيش

راحة القلب بمعناها الصحيح.

أمَّا ما يحرق القلب، ويلذّع الضمير، فهو الإثم الذي يحيك في النفس، فالحيك في اللغة، أخذ القول في القلب وأثره فيه، كأنما هو ينحت في قلب صاحبه نحتاً يؤذيه.

هناك عبارة زادت في رواية أبي داود للحديث هي: «وإن أفتاك الناس»، لأن بعض الناس قد يفتي بغير علم، فتكون فتواه باطلة.

احرص على هذا المقياس النبوي الدقيق «تنجح» في حياتك.

للتطبيق

- برنامجان مقترحان للتطبيق المباشر.

اختر لنفسك أحدهما، وإذا استطعت تنفيذ الأكمل منهما مباشرة، فذلك أفضل.

المهم أنه: لا بدَّ من أجل مصلحتك أن تخطو إلى التنفيذ بلا تردد

الانضباط أفضل طريقة تعدُّ بها نفسك للفوز والنجاح

لا شك أنك تعرف أن عدد ساعات اليوم والليلة هو: (أربع وعشرون ساعة).

يالها من معلومة غريبة جديدة !.

إن كنت لا تعرف هذه المعلومة فاسأل أصغر إخوتك.

انتبه.. لا تسأل ساعتك فإنها ستقول لك:

«عدد ساعات يومك اثنتا عشرة ساعة.

ومعنى هذا أنها قد أسقطت عنك نصف عمرك. فهل تصدقها؟؟

كأنني بها تقول؟ ضاحكة -: عندما أقول: إن ساعات اليوم اثنتا عشرة ساعة، فمعنى ذلك أن ساعات الليل اثنتا عشرة ساعة: أي أن عدد ساعات اليوم والليلة أربعٌ وعشرون ساعة.

لا بأس أن تقدم العذر إلى ساعتك، فإنها صادقة.

عذراً على هذه المداعبة... المهم أنَّ المودة باقية



تطبيـق

قل: آمنت بالله، ثم استقم.

توجيه نبوي للعمل، والتطبيق المباشر الذي لا تسويف فيه..

- **قـل «آمنـت بالله»؛ أعلنها على رؤوس الأشـهاد ردّدها بينك وبين نفسـك، كرّر الآيات والأحاديـث والأذكار والأدعية التي تؤكّد معناها في قلبك وحّسك.**
- **ثم استقم.**
- **لا مجال للاكتفاء بالقول دون العمل والتطبيق في حياة الناجحين، والمتفوقين.**
- **حينما تقول: آمنت بالله، تكون قد أعلنت عن خطتك في الحياة.**
- **وحينما تستقيم وفق هذه الكلمة، تكون قد بدأت التطبيق مباشرة.**
- **وهنا تكون قد سلكت الطريق الصحيح إلى الاستقرار وعبرت الجسر إلى شاطئ النجاح بتوفيق الله إنَّ هذا المعنى يندرج على كل عمل تقوم به صغيراً كان أم كبيراً، دنيوياً كان أم أخروياً، خاصاً كان أم عاماً.**

أنت تعلن المبدأ، وتخطّط، ثم تطبق.. فأنت إذن تسير في الطريق الصحيح.

لافتـة

- نسبة الذين يخطِّطون لحياتهم لا تزيد على ٣٪ من مجموع البشر..
- هل يمكن أن تكون منهم؟
- إذا أجبت: نعم، فقد سلكت الطريق إلى الاستقرار؟ بإذن الله - ؟
- تأمل عبارة: «لقد قمتُ بالتطبيق»
- وحاول أن تكون من أصحابها قولاً ... وعملاً
- فإنَّها عبارة مهمة للنجاح.
- الذين يخططون لحياتهم هم الذين يديرون العالم.

الفرق كبير جدّاً بين: (سأطبِّق) و(قمت بالتَّطبيق).

تواصلٌ لا ينقطع

بعض الناس يغفل عن العلاقة بين العمل للآخرة والعمل للدنيا ويظن أنَّ بينهما تعارضاً، وأنَّ الإنسان لا يستطيع أن يجمع بينهما.

قال شاب لداعية بعد محاضرة ألقاها عن الأذكار والأدعية في اليوم والليلة:

هل معنى ذلك أن يترك الإنسان أعماله في الحياة ويبقى مشغولاً بالذكر والدُّعاء؟

قال الداعية: كلا، فإنَّ الإسلام يدعو إلى العمل في الدنيا ويحثُّ عليه، ومن الأدعية الجامعة «ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة»، ولكنَّ استصحاب الذكر والدُّعاء في حياتك يعينك على دنياك وينفعك في آخرتك.

هذا عليّ بن أبي طالب وزوجه فاطمة بنت محمد عليه الصلاة والسلام يتحدثان إليه، فيقول علي: يا رسول الله، والله لقد سَنَوْتُ حتى اشتكيت صدري، وتقول فاطمة: لقد طحنت حتى مَجَلَتْ يداي فأَخْدِمْنَا، أي أَعطنا خادماً.

فقال: ألا أخبركما بخير مما سألتماني؟ قالا: بلى: قال: كلمات علمنيهنّ جبريل؛ إذا أَويتما إلى فراشكما فسبِّحا ثلاثاً وثلاثين واحمدا ثلاثاً وثلاثين، وكبِّرا أربعاً وثلاثين.

قال علي: فو الله ما تركتهنَّ منذ علمنيهن رسول الله ﷺ.

هنــا تواصل قويّ بين التســبيح والتحميد، وبين القدرة على العمل الدنيوي والنشــاط له، ولقد جرّب هذه الوصفــة النبوية كثيرون فوجدوا أثرها واضحاً في نشاطهم، وأعمالهم



البرنامج الأول

- سؤال: هل تسمع الأذان؟
- جواب: نعم، أسمعه بكل وضوح فإنَّ مكبِّرات الصوت تقوم بواجبها في هذا الأمر خير قيام.
- هل تعلم أنَّ صوت المؤذِّن هو الأساس في تنفيذ هذا البرنامج.
- كأني بك تسألني الآن كيف؟
- إليك الجواب، ولا تنس اتفاقنا على الجدِّ في التنفيذ.

الفجر

في الساعات الأخيرة من الليل تبدأ درجة حرارة الجسم في الارتفاع استعداداً للاستيقاظ

وقت طويل

وقت طويل

في المساء تنخفض درجة حرارة الحسم استعداداً للنوم

العشاء

٢٤ ساعة

الظهر

وقت قصير

وقت قصير

وقت قصير

انخفاض في درجة حرارة الجسم ما بين الساعة الثانية والرابعة ظهراً ولهذا استحبت القيلولة

العصر

المغرب



توجيـه

- كن دقيقاً، صادقاً في الإجابة عن أسئلة الاستبانات، لأنَّ ذلك هو الذي يحقّق الفائدة منها.
- قال لي أحد الشباب: عندما أردت أن أكتب كُلَّ ما صنعته في يومي وليلتي، استحييت من نفسي، وخشيت أن يطَّلع على ما كتبته أحدٌ فيفقد الثقة بي.
- قلت له ضاحكاً: أرأيت أهمية الصدق في بيان حقيقة عملك اليومي، لو لم يكن فيه إلا هذا الشعور الذي أصابك لكفى، فكيف به وهو يدفعك إلى التَّصحيح، ويوجِّهك إلى تجاوز ثغرات حياتك، والعودة إلى الصواب بعد الخطأ، وإلى الجدِّ بعد الكسل.
- أنـت فـي كتابـات البيانـات كالطبيـب الذي يجري للإنسـان فحوصـاً عامةً يكتشـف من خلالها بعض أمراضـه الخافية ليقوم بعلاجها حتى يعود الجسـم إلى صـحته ونشـاطه؛ ألا نعدُّ الطبيب خائناً لمهنته لو أخفى عن زائره مرضـاً من الأمراض التي ظهرت في الفحوصات؟.

احذر أن تخدع نفسك أو تخونها، كن واضحاً معها، صادقاً في عزمك على التصحيح الذي ينفعها.

الخطوة الأولى

حدِّد الأعمال التي تقوم بها في كل وقتٍ بين صلاتين من واقع حياتك اليومية.

١- من العِشاء إلى الفجر:

....

٢- من الفجر إلى الظهر:

....

٣- من الظهر إلى العصر:

....

٤- من العصر إلى المغرب:

....

٥- من المغرب إلى العشاء:

....

هنا تكون عارفاً بما تعمل بوضوح

الخطوة الثانية

تعرف على معنى قوله تعالى:

١- ﴿وَجَعَلْنَا ٱلَّيْلَ لِبَاسًا ﴿١٠﴾ وَجَعَلْنَا ٱلنَّهَارَ مَعَاشًا﴾ [النبأ: ١٠].

٢- ﴿أَلَمْ يَرَوْا۟ أَنَّا جَعَلْنَا ٱلَّيْلَ لِيَسْكُنُوا۟ فِيهِ وَٱلنَّهَارَ مُبْصِرًا﴾ [النمل: ٨٦].

٣- ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى يَتَوَفَّىٰكُم بِٱلَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِٱلنَّهَارِ﴾ [الأنعام: ٦٠].

٤- ﴿وَمِن رَّحْمَتِهِۦ جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ وَٱلنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا۟ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا۟ مِن فَضْلِهِۦ﴾ [القصص: ٧٣].

النتيجة: الليل للراحة والنوم والسكون والنهار للسّعي والحركة.

أجب عن السؤال التالي:

هل هذه النتيجة متحقّقة في حياتك؟

السّهر العابث مرض اجتماعي خطير، هنالك حَمَلات توعية في بعض البلدان لمكافحة ظاهرة السّهر الذي لا فائدةَ فيه.

الخطوة الثالثة

قبـل أن تخطـو هـذه الخطوة لا بـدَّ أن تعلـم أنَّ أفضل طريقة لتنظيـم الوقت على الإطـلاق (الطريقة الخُماسيَّة)، ويقصد بها تنظيم أوقاتنا على مواعيد الصلوات الخمس.

إنَّها أفضل طريقة لاستثمار الوقت استثماراً كاملاً.

فما أحسن أن تكون من أصحاب:

(الطريقة الخُماسيَّة)

قال بُرْد مولى سعيد بن المسيِّب رحمهم الله:

ما نودي بالصلاة منذ أربعين سنة إلا وسعيد في المسجد.

لافتة

يقول تعالى:

﴿إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ كَانَتۡ عَلَى ٱلۡمُؤۡمِنِينَ كِتَٰبٗا مَّوۡقُوتٗا﴾ [النساء: ١٠٣].

هل تعرف معنى موقوتاً؟

المفسِّرون يقولون: أي أنّ الصلاة مفروضة لوقت بعينه.

ألا ترى معي مدى ارتباط هذه الشعيرة الإسلامية بالوقت؟

الصورة واضحة جداً

أليس كذلك؟

إبداع

إبداعك في أيِّ مجال من مجالات الحياة عبادةٌ إذا قصدت به وجه الله عز وجل، وكان إبدعاً نافعاً للناس.

الإنسان المؤمن بربه، المسلم له لا يعيش خارج أفق العبادة الفسيح لأنَّ كلَّ عمل من أعماله الدنيوية مرتبط بدينه وعباداته.

الطعام من ضرورات الحياة، وهو غذاء للجسم ومتعة للإنسان، وقد أحلَّ الله لخلقه من أطايب الطعام ما يحقق لهم هذه المتعة، ومع ذلك فالعبادة لله متصلة به اتصالاً وثيقاً.

يجب أن يكون طعامك حلالاً، وأن تبدأه باسم الله، وتختمه بحمد الله وشكره، وأن تبذله للضيف وعابر السبيل، ولمن تستطيع إطعامه من أهلك وذويك.

حينما تذبح ذبيحة لتأكلها فإنك تحقق بذلك متعة لنفسك وغذاءً لبدنك، ولكنَّ ذكر اسم الله عليها واجب حتى يكون لحمها لك حلالاً.

وظيفتك عملٌ دنيوي، ولكن الشرع يأمرك بالإخلاص فيها، وبذل الوسع في القيام بواجبها، وينهاك عمًّا يفسد وظيفتك، وأمانة عملك من محاباة أو رشوة أو غيرها.

حياة الإنسان الخاصة مع أهله حياة استمتاع بالعاطفة وجوانب الحياة المبهجة، ولكنها مرتبطة بالذكر والدعاء والإخلاص، «اللهم إني أسألك خيرها وخير ما جبلت له..» و«اللهم جنبنا الشيطان وجنِّب الشيطان ما رزقتنا»، ذلك كله قائم على هذا المزج العجيب بين أعمال الدنيا والآخرة.

الإبداع في العمل -بصفة عامة- عبادة، ففي الحديث: إنَّ الله يحبُّ إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه.

هكذا يكون الإبداع في كل عمل سمةً من سماتك.

الطريقة الخماسية

إذا نظرنا إلى تقسيم ساعات اليوم والليلة وفق مواعيد الصلوات الخمس، وجدناه تقسيماً دقيقاً يحقّق للإنسان مصالحه الدينية والدنيوية، الروحية والمادّية، مع ما فيه من السهولة وعدم التعقيد، ولذلك بنينا البرنامجين المقترحين للتطبيق على هذا التقسيم.

نحن الآن على بوّابة تنفيذ البرنامج الأول، فهيًّا على بركة الله.

أنت والمسجد والرّكعة الأولى:

ابدأ بالتنفيذ من يومك هذا.

تأكد أنَّ بناء شخصيتك وانطلاقك على طريق الاستقرار يبدأن من هنا.

عاهد نفسك أن تلتزم -بلا تردد- بألاَّ تفوتك الركعة الأولى مع الإمام في المسجد إلاَّ إذا حال دون ذلك حائلٌ لا تستطيع ردَّه.

الأمـر يسـير جـداً، يحتاج إلى عزيمة وسـرعة تنفيذ، أنت رقيب نفسـك، فكن صـادقاً معها كلَّ الصـدق حازمـاً معها كلَّ الحزم.

رتِّب مشاغلك اليومية ومواعيدك جميعها، وزياراتك ومذكراتك على هذه الفكرة.

لقد نفذ غيرك هذا البرنامج، فكانت النتيجة بالنسبة إليهم مذهلة، تحقَّق بها لهم ما يلي:

١- الراحة النفسية وانشراح الصدر بصورة ما كانوا يتوقعونها.

٢- صفاء الذهن، والقدرة على التفكير المركز.

٣- الإحساس بقيمة النفس والشعور بزيادة المكانة الاجتماعية.

٤- زيادة حجم العلاقات الاجتماعية المشرقة.

٥- كسب ثقة الناس بصورة تلفت النَّظر.

٦- الإحساس بقيمة الوقت وأهميته.

٧- البركة في الوقت، وزيادة الإنجاز لكثير من الأعمال التي كان يتأخر إنجازها.

٨- زوال آثار القلق تماماً، وانتهاء مشكلة الأرق والسهر والإرهاق.

٩- زوال النَّظرة السوداوية إلى الحياة والناس.

١٠- البركة في المال، وانتظام المصروفات المالية اليومية.

١١- شيوع روح الهدوء والاستقرار العائلي بصورة مدهشة.

١٢- بناء علاقات مهمة مع شخصيات مهمة أتاحت للإنسان مساعدة أصحاب الحاجات، وحققت له فوائد شخصية كثيرة.

هذه الجوانب الملموسة مما تحقَّق لمن نفذوا هذا البرنامج اليومي القائم على (إدراك الركعة الأولى) مع الإمام في الصلوات الخمس في المسجد.

أما الجوانب غير الملموسة فهي أهم وأعظم، وهي التي يتكون بها كنز عظيم لا يقدر بثمن (الأجر العظيم والحسنات المضاعفة). وهذه الجوانب هي الأهمُّ، وهي التي توصل -بإذن الله- إلى الفوز بجنَّات عرضها السماوات والأرض.

خطوات البرنامج:

١- عزم وتصميم.

٢- تنفيذ مباشر.

٣- إيقاف أي عمل مهما كان مهماً واستكماله بعد الصلاة.

٤- عدم الاسترخاء في التطبيق.

٥- تعويد الأهل والأصدقاء، وكل من تتعامل معهم على ذلك.

إنها خطوات سهلة، وبرنامج ميسور، ولكنَّ نتائجه كبيرة.

أتدري كم يستغرق تنفيذ هذا البرنامج من ساعات يومك؟

إنَّ متوسط الدقائق التي ستقضيها؟ وفق هذا البرنامج؟ في كل صلاة هو (عشر دقائق) أي أنك ستقضي خمسين دقيقة في اليوم والليلة لتنفيذ برنامجك، ولنقل إنها (ساعة كاملة).

ساعة واحدة من أربع وعشرين ساعة؟ ألا ترى أنها قليلة جداً؟

بلى، هي قليلة جداً، ولكنها مثمرة، وعملية ومباركة، المهم أن تداوم عليها..

(خير العمل أدومه وإن قل).

نعم، إنَّ (ساعة واحدة) قليلة إذا قيست بأربع وعشرين ساعة.

إذا كنت تشعر بقلتها فبإمكانك أن تنتقل إلى (البرنامج التالي)، فهو أكثر فائدة وأعظم أثراً.

قف هنا مع نفسك.

لا تفكر في تنفيذ (البرنامج الثاني) إلا إذا كنت واثقاً كلَّ الثقة من عزمك وتصميمك وقدرتك على التنفيذ، أمَّا إذا لم تكن واثقاً كلَّ الثقة فلا تتجاوز البرنامج الأول.

أتدري لماذا؟

لأنَّ المهم في بناء شخصية الإنسان القوي، أن يكون قادراً على الاستمرار في أي عمل جيد يقوم به.

إنَّ التراجع هزيمة نفسية لها عواقب غير محمودة.

ولهذا أقول لك:

اختبر عزيمتك

هنالك وسائل مختلفة لاختبار عزيمتك، والدراسات التي تدل على تلك الوسائل كثيرة، ولسنا هنا بصدد عرض تلك الدراسات لأن المهمَّ بالنسبة إلينا أن نطبق وسيلة ميسورة في هذا المجال.

- ضع لنفسك برنامجاً صغيراً تكون قادراً على تنفيذه، ولا تنس الحديث: «خير العمل أدومه وإن قلّ».
- نفّذ البرنامج الذي وضعته لنفسك بدقة، ولا تستسلم لما قد يطرأ عليك من الكسل، أو الإهمال، أو الشعور بعدم أهمية التطبيق.
- اقترح عليك أن تضع من الآن خطَّة صغيرة موضع التنفيذ ولا تتردد في ذلك.

أ- إن كنت لا تقرأ آية الكرسي بعد كل صلاة، وفي الصباح والمساء فاجعلها برنامجك الذي تنفذه من هذه اللحظة.

ب- إن كنت لا تقول في كل مكان تنزل فيه: «أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق» فاجعل قول هذه الجملة برنامجاً آخر تطبقه.

- لا تسمح لنفسك أن تهمل تنفيذ هذين البرنامجين الصغيرين أبداً.
- إذا استطعت تنفيذ ذلك فأنت صاحب عزيمة يمكن أن تقوى مع الأيام حتى تصبح قادرة على تطبيق برامج كبيرة يمكن أن يكون البرنامج هو بذل المعروف يومياً، أو صلة الرحم بصورة أفضل، أو اعتماد القراءة بعد إهمالها، أو غير ذلك.

كرِّر المحاولة إذا ضعفت عزيمتك عن التنفيذ حتى تصبح قادراً عليه.

(اختر عملاً تقدر على تنفيذه والاستمرار عليه) بهذا ستكون (ناجحاً)، وبهذاستجد طريقك إلى الاستقرار ممهداً.

الآن بإمكانك أن تقرر:

تبقى في (البرنامج الأول) أو تنتقل إلى (البرنامج الثاني).

وبإمكانك أيضاً أن تعود إلى البرنامج الأول إذا ثقل عليك تطبيق الثاني.

- كن راضياً بما تختار، عازماً على التنفيذ.
- أسعد نفسك بالإنجاز.

الصلاة وتركيز الذهن

الخشوع في الصلاة يعني اتجاه المصلي بقلبه وعقله إلى ربِّه في الصلاة، وبهذا يتحقق تركيز الذهن بصورة مثالية.

يقول علماء النفس: إن القدرة على تركيز الخواطر وتوجيهها إلى شيء محدَّد تجري مجرى العادة عند الناس البارزين في مجالات الحياة المختلفة.

لقد كان تحنُّث الرسول ﷺ في «غار حراء» تركيزاً للذهن حتى لا يتشتت بما يجري في واقع حياة المشركين في جاهليتهم.

إنَّ الخشوع في الصلاة تطبيق عَمَليٌّ لتركيز الذهن، وهو تدريب متواصل للإنسان المحافظ على صلاته بخشوع، يمكن أن يفيده في تركيز ذهنه في أعماله الدنيوية أيضاً.

إن «الطريقة الخماسية» لَتُحَقِّقُ هذا الجانب بنجاح، فهي عونٌ للإنسان على الإبداع والإتقان في أعماله الدنيوية والأخروية.

لافتــة

يقول تعالى:

﴿ فَإِذَا قُضِيَتِ ٱلصَّلَوٰةُ فَٱنتَشِرُواْ فِى ٱلْأَرْضِ وَٱبْتَغُواْ مِن فَضْلِ ٱللَّهِ وَٱذْكُرُواْ ٱللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ [الجمعة: ١٠].

يحدثنا القرطبي في تفسيره بما يوضح المعنى، فيقول:

أي: انتشروا للتجارة والتصرف في حوائجكم.

قف متأملاً أمام الجملة الأولى من الآية الكريمة:

﴿ فَإِذَا قُضِيَتِ ٱلصَّلَوٰةُ ﴾

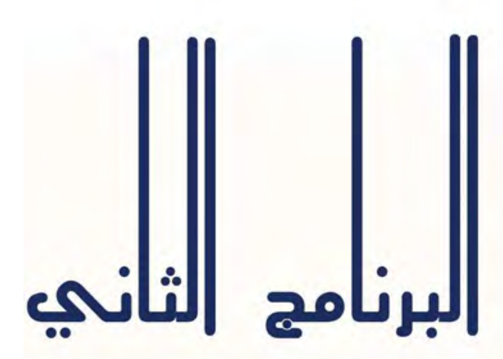
بعد التأمل اعرض عليها (الطريقة الخماسية) المقترحة.

لا تنس أن الطريقة الخماسية تجعلك تحب ذاتك حباً متزناً يدفعك إلى تنفيذها وتزكيتها.

أنت مخير بين البرنامجين، حتى بعد أن تطلَّع على صفة (البرنامج الثاني).

المهم.... أن تطبق واحداً منهما





البرنامج الثاني

أنت والمسجد والأذان

إنَّه برنامج تابع للطريقة الخماسية نفسها مرتبط بالصلوات الخمس، ولكنَّ ارتباطه بالأذان.

هذا البرنامج يحمل مزايا البرنامج الأول، ولكن بصورة أعمق أثراً في النفس وفي تنظيم الوقت وترتيبه، وأعظم قيمة في بناء الشخصية الأقوى والأفضل.

إذا أذَّن المؤذن، تكون قد أدخلت رجلك اليمنى من باب المسجد.

برنامج لا يحمل روح التعقيد أبداً، لأنه موافقٌ للفطرة البشرية السليمة.

لا بد من التصميم والعزيمة والتنفيذ والمداومة.

عوِّد نفسك على أن تكون في المسجد مع الأذان مباشرة، لا تنس أنَّ هناك كثيراً ممّن ينفذّون هذا البرنامج بصورة منتظمة، وهم عمليون، فاعلون في حياتهم، ناجحون في وظائفهم، وأعمالهم التجارية نجاحاً كبيراً، سعيدون في حياتهم كل السعادة.

أنت إذا عزمت على تنفيذ هذا البرنامج ستضم نفسك إليهم، وهم كثيرون.

أتدري كم يستغرق هذا البرنامج من الوقت؟؟

سيكون متوسط الدقائق التي تقضيها في كل صلاة (ثلاثين دقيقة)، من بداية الأذان إلى انتهائك من التسبيح والذكر بعد الصلاة، وأدائك للرواتب من السنن.

ثلاثون دقيقة؟

نعم، أي أنك ستقضي في اليوم والليلة لإنجاز هذا البرنامج (مائة وخمسين دقيقة)، أي (ساعتين ونصفاً). ألا ترى أنها قليلة -أيضاً- إذا قيست بأربع وعشرين ساعة؟

ربما تقول: بلى هي قليلة.

ولكنَّها كافية في بناء شخصيتك، وتحقيق الرِّضا عن نفسك، والقيام بواجب الطاعة لربِّك، وعلاج بعض أمراضك الجسدية والنفسية.

مائة درهم ومائة سوط

حدَّثوا أبا جعفر المنصور عن رجل يستطيع أن يصوّب الإبرة إلى ثقب إبرة أخرى كما يصوب السهم إلى الهدف فعجب من هذا القول وأمر بإحضار الرجل.

نصبت إبرة أمامه وفي يده عدد من الإبر، فما رمى بواحدة منها إلا أصاب بها ثقب الإبرة الأخرى.

فلما انتهى أمر له بمائة درهم، وأمر بضربه مائة سوط.

وقال:

أما الدراهم فهي جزاء إتقانك ودقّتك.

وأما الضرب فهو جزاء إضاعتك الوقت فيما لا ينفعك.

هنا مقياس دقيق لاستثمار الوقت، ونظرة ثاقبة إلى قيمته العظيمة التي لا يصح أن تهدر فيما لا ينفع من الأعمال.

تأمَّل هذه القصة واحرص على وقتك من أن يضيع هدراً وأنت لا تشعر.

لافتـة

- الوقـت: ثـروة عظيمـة، ومـورد محـدد يملكـه الجميـع بالتساوي.
- الوقـت: جميـع النـاس يملكـون أربعاً وعشريـن ساعة في اليوم والليلة.
- الوقـت: يمـر بسرعـة ثابتة ومحـددة، يسير إلـى الأمام بشـكل متتابـع متواصـل لا يمكـن إيقافـه، أو تغييـره، أو زيادته، أو إعادته.
- الوقت: وعاءٌ لكل عمل وكل إنتاج.

المهم: كيف نستثمره

استرجع معي الآن صورة الدائرة السابقة وتأملها:

- ألا ترى طول الوقت بين العشاء والفجر، والفجر والظهر؟
- يا ترى لماذا كان الوقت بينهما طويلاً؟
- ولماذا حددت أوقات الصلوات بهذه الصورة الدقيقة؟



ارجع إلى برنامج أعمالك اليومي وتذكر الأوقات التي تقضيها في أعمالك المختلفة يومياً، والأوقات التي تقضيها للترويح والزيارات، والأوقات التي تخصصها للنوم والراحة.

- وضع أمامك صورة الدائرة المرسومةِ وقارن بين مساحات الأوقات فيها.
- سترى أنها موزَّعة بدقة توزيعاً مناسباً لحاجات الإنسان المادية والروحية.
- من الذي حدد أوقات الصلوات؟، إنه الله سبحانه وتعالى، الذي خلق الكون والإنسان وهو بكل شيء عليم.
- ولذلك فهو التحديد الأفضل والأكمل لاستثمار أوقاتنا.
- الإنسان جسد وروح، وهو مرتبط بالكون الذي يعيش فيه ارتباطاً روحياً ومادياً بصورة مذهلة.
- والإسلام دين التوازن الذي لا يطغى فيه جانب على جانب، للروح حقها وللجسد حقه.

- العمـل المرهـق في شـؤون الحياة المادية يطغى على جانب الروح ويحول الإنسـان إلى آلة تظل تعمل حتى تتوقف.

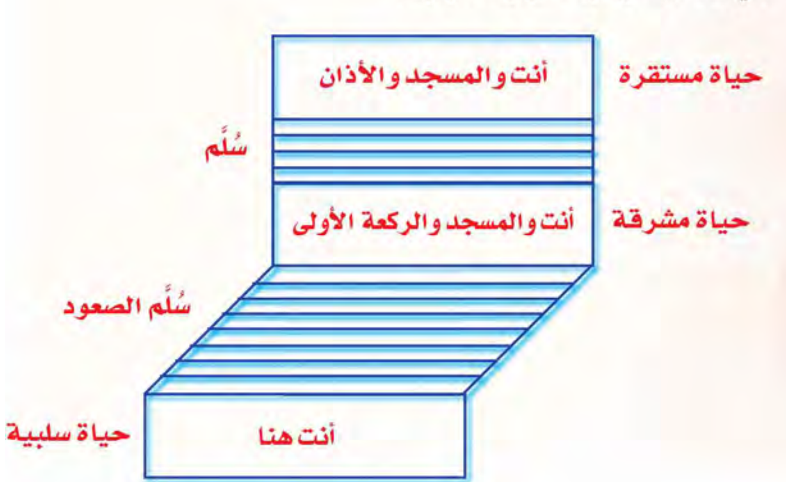
- والغرق في الجانب الروحي يطغى على الجانب المادي، ويحول الإنسـان إلى كائن سلبي انعزالي. وهنا تفقد الحياة التوازن.

- أما (الطريقة الخماسية) فإنها تحقق التوازن الذي ننشده بين روح الإنسان وجسده.

- ستجد أن الناس جميعاً على وجه الأرض يزاولون معظم أعمالهم الوظيفية والتجارية والدراسية في كل المجالات ما بين الفجر والظهر، هذا هو وقت العمل والإنجاز ولهذا كان الوقت بين صلاتي الفجر والظهر طويلاً.

- أما الوقت بين العشاء والفجر فهو وقت المناسبات الاجتماعية -غالباً- ووقت المسامرات العائلية، ووقت النوم والراحة ووقت التهجد وصلاة الليل عند من يفعل ذلك من المسلمين - ولهذا كان الوقت بين صلاتي العشاء والفجر طويلاً.

- ويأتي قصـر الوقت بين الصـلوات الأخرى مناسـباً لما يقوم به الإنسـان بينها، فهي أوقات استـرخاء وقيلولـة بيـن الظهـر والعصـر، ووقت زيـارات وبعض الأعمال الخاصـة وتسـوُّق وترويح بين العصر والمغرب، ووقت أعمال خفيفة وزيارات -أيضاً- بين المغرب والعشاء.
- إذن.. فإن الطريقة الخماسية طريقة مثلى لاستثمار الوقت.
- نفذ البرنامج الذي تختاره، وسوف ترى النتيجة.



استثمار الوقت

العاقل من يعوّد نفسه على استثمار الوقت فيما ينفعه وينفع غيره، ولا يستطيع أن يستثمر الوقت إلا إذا عوَّد نفسه على الأمور الجليلة، وترفَّع عن الأمور الدَّنيئة، وروَّض ذهنه على الفهم والإدراك لكل علمٍ نافع، ورأي سديد، وحكمة موروثة.

تقول عائشة رضي الله عنها: كانت تنزل علينا الآية في عهد رسول الله ﷺ فنحفظ حلالها وحرامها، وأمرها وزجرها، قبل أن نحفظها.

وقد لقيت يوماً الأديب المؤرخ «عمر فرُّوخ» -يرحمه الله- في الرياض، فسألته عن وقت فراغه: كيف يقضيه.

فقال لي: وهل لدى الإنسان وقت فراغ، إنما تفرغ أوقات العاطلين، أمَّا ما قد يفضل عندي من الوقتِ فإني أقضيه في مدارسة مسألة من مسائل العلم، أو حلِّ مسألة من مسائل الرياضيات الصعبة، ففي ذلك متعة كبيرة، وفائدة جليلة.

وما يقال عن غير هذا الرجل في مجال استثمار الأوقات كثير.

إنك جدير أن تنضم إلى هؤلاء الأفذاذ.

لافتــة

إهدار الوقت

- كثير من الناس يهدر ثروة الوقت الثمينة، أتدرون لماذا؟
- لأنه ليس شيئاً ملموساً ينفق منه ويرى تناقصه بعينه كالمال.
- الذيـن يهـدرون ثـروة الوقـت لا يدركـون بطريقـة كافيـة التكاليف الباهظة المترتبة على سوء استثماره.
- خسارة كبيرة غير منظورة..
- نتائجها وخيمة. أتدري لماذا؟

لأن كل ثانيـة من وقتك، هي جزء مـن عمرك، فإذا ضاعت هـدراً، ضاع جـزءٌ مهمٌ من عمرك هدراً، إنَّ مليـارات الدَّراهم لا تساوي شيئاً أمام وقتك المهدر.

الشجاعة صبر ساعة

ممّا يروى عن عنترة بن شداد الفارس الجاهليًّ الشهير أنه ربط بين بطولته وبين الصبر وعدم اليأس، حيث أجاب سائلاً عن سبب جَلَدِهِ وصبره في المعارك حتى كوَّن هذا الاسم الكبير في مجال الفروسية، قائلاً : أعطني إصبعك لأعضَّها واصبر على الألم دون أن تصرخ، قال: نعم، فعضَّ عنترة إصبع صاحبه، فصرخ بعد لحظات من الألم، ثم أعطاه عنتره إصبعه فعضَّه الرجل وصبر عنترة على الألم دون أن يصرخ حتى يئس الرجل فأطلقه.

هنا ضحك عنترة قائلاً : لو أبقيت إصبعي قليلاً بين أسنانك لصرخت من الألم كما صرخت أنت، ولكني صبرت وتجلدت حتى حققت ما أردت.

قال حكيم لولده: هل شاهدت حجَّاراً وهو يكسر الأحجار، قال: نعم، قال: أرأيت كيف يظل يضرب الصخرة بفأسه أو بمعوله مرَّات عديدة، ربما تصل إلى مائة ضربة دون أن يظهر فيها أثرٌ واضح يبشِّر بأنها ستنكسر؟

قال الابن: بلى رأيت ذلك، قال الحكيم: وهل رأيت الضربة الأخيرة التـي انفلقـت لهـا الصـخرة؟ قال: نعم، قـال: فاعلم يـا بني أن الضـربات التي قبلها هي التي حققت النتيجة حتى كانت الضربة الأخيرة، ولو يئس الحجَّار فلم يضرب ضربته الأخيرة لما انفلقت الصخرة.

إن كثيراً من الناس يخسـرون النتائج لأنهم يرجعون من منتصـف الطريق، ويغلب عليهم اليأس قبل حدوث النتيجة، وجني الثمرة.

أَخْلِقْ بذي الصَّبرِ أنْ يحظى بحاجتهِ ومُدْمِنِ القَرْعِ للأبوابِ أَن يَلِجَا

• مزايا البرنامجين:

توفير الوقت الذي تحتاجه لكل جانب من جوانب حياتك، وقت الدراسة، وقت العمل، وقت المذاكرة، وقت المناسبات الاجتماعية، وقت القراءة والاطلاع، وقت الزيارات، وقت الجلسات العائلية، وقت الترويح والاسترخاء، وقت مزاولة الهوايات، وقت حضور الدورات التدريبية، وقت الاجازات، وقت العمل الخيري.

• من نتائج البرنامجين:

١- ستكون جاداً في عملك سواءً أكان وظيفة أم عملاً خاصاً.

٢- ستكون مجتهداً في دراستك.

٣- ستكون مثالاً للأخلاق الحسنة.

٤- ستكون متوازناً في مواقفك.

٥- ستكون عضواً صالحاً في أسرتك.

٦- ستكون مواطناً صالحاً حريصاً على مصلحة بلدك.

٧- ستكون مسلماً مهتماً بأمر المسلمين.

٨- ستكون كالمطر الهنيء نافعاً حيثما كنت.

٩- ستحظى باحترام الناس من حولك.

- بإذن الله تعالى -

قصة واقعية

«الشيخ والطبيب والطريقة الخماسية»

رواها لي العم «حمزة بن عبد العزيز البدر» -وفقه الله- عن والدي رحمه الله.

كان والدي مدرساً في الحرم المكي الشريف في السبعينات من القرن الهجري الماضي «القرن الرابع عشر» وكانت حلقته في المسجد الحرام تحظى بكثير من الحضور الذين يستأنسون بحديث الشيخ ولطفه وطرافته، ويفيدون من علمه وتوجيهاته.

جاءه رجلٌ من وجهاء مكة ذات يوم وقال له: يا شيخ صالح، لي ولدٌ درس الطِّبّ، وفتح له عيادة طبية ليست بعيدة عن الحرم، ولكنه مقصر في حضور صلاة الجماعة في المسجد الحرام، فهو يصلي في عيادته، قال الشيخ للرجل: ادعني إلى وليمة صغيرة في دارك بمناسبة تفوق ابنك في الطب وسوف ترى ما أصنع -إن شاء الله-، وأقام الرجل الوليمة وحضر الشيخ وهو معروف لدى الولد الطبيب، واهتم الشيخ بالطبيب بصورة غير متكلَّفة واستأنس الطبيب بالشيخ، وباح إليه بمتاعب عيادته الطبية وقلة المرتادين لها لأنها جديدة، وأظهر الشيخ من الحفاوة بالطبيب ما جعل الطبيب يحبُّه، ويشعر بقربه منه.

قال الشيخ: إني سعيد بمعرفتك وأحب أن أراك دائماً، كم يسعدني أن أراك في حلقة الدرس في المسجد الحرام، قال الطبيب: وأنا والله أحب ذلك يا شيخ، ولكن أوقات العمل تحول دون ذلك، قال الشيخ متبسماً: لا بد أن تختار إحدى الصلوات الخمس تصليها في المسجد الحرام وأفضل أن تكون صلاة المغرب أو الفجر، وبعد لحظة صمت قال الطبيب: صلاة المغرب تكون في وقت ضيق، يكون في العيادة مرضى، فليكن موعدنا صلاة الفجر، قال له الشيخ: يومياً -إن شاء الله ؟-، قال الطبيب: نعم -بإذن الله- والتزم الطبيب بما وعد به، وما هي إلا أيَّام حتى تعرَّف الناس على الطبيب في حلقة الشيخ صالح، ورأوا علاقته بالشيخ فزادت ثقتهم به، وبدأت عيادته الطبية تزدحم بالمراجعين الذين يلتقي بمعظمهم في حلقة الشيخ في الحرم المكي الشريف، ولم يمض أكثر من شهر حتى صار ذلك الطبيب يصلي الصلوات كلها في المسجد الحرام، وتغيرت أحواله المعنوية والمادية.

وجاء والد الطبيب إلى الشيخ، وأقسم أن يأذن الله بتقبيل رأسه قائلاً: «جزاك الله خيراً أيها الشيخ الجليل».

قال الشيخ: هذا والله طريق النجاح في الدنيا والآخرة لو سلم الناس من نزغات النَّفس الأمارة بالسوء وهمزات الشيطان الرجيم.

ما أجمل هذا ! عيادة طبية تنظم مواعيد عملها بالطريقة الخماسية.

ليس الخبر كالمعاينة

- روى ابن عباس عن رسول الله ﷺ أنه قال: « ليس الخبر كالمعاينة»، إنَّ الله عز وجلَّ قال لموسى عليه السلام: إن قومك فعلوا كذا وكذا فلم يبال.

- فلما عَايَن أَلقْىَ الألواح. (فيض القدير الجزء الخامس ص٣٥٧)

- قال ابن دريد في كتابه المجتبى شارحاً معنى هذا الحديث: لا يَهْجُم على قلب المُخْبِر من الهلع بالأمر والاستفظاعِ له مثلُ ما يَهْجُم على قلب المُعَايِن».

- وهذه حقيقة نعرفها جميعاً، فلو أن أوقاتنا ملموسةٌ باليد، مشاهدة بالعين، مسموعة بالآذان لأصبح اهتمامنا بها أكبر، وصارت إضاعتها ثقيلة على نفوسنا كما تثقل إضاعة المال الذي نصرفه بأيدينا.

- وهنا لا بد من الانتباه إلى هذه المسألة حتى لا يصبح الوقت هيِّناً عندنا بسبب عدم إحساسنا المباشر به، وملامستنا له.

لافتة

عبد الله بن عمرو بن العاص:

شابٌ تقيٌّ حريصٌ على الطاعة.

قال له الرسول ﷺ يوماً: «**ألم أخبر أنك تصوم النهار وتقوم الليل**»؟

قال: بلى.

قال له: **قم ونَمْ، وصم وأفطر...**

فإن لجسدك عليك حقاً... وإنَّ لعينك عليك حقاً

وإن لِزَوْرِكَ عليك حقاً... وإن لزوجك عليك حقاً

يا له من توزيع رائع للوقت !!

سؤال

كيف تكون «الطريقة الخماسية علاجاً للأمراض الجسدية والنفسية»؟

جواب

١- طبيب بريطاني استشاري أنف وأذن وحنجرة، أسلم حينما رأى في حديقة الهايد بارك في لندن عدداً من الأشخاص يستخدمون الماء بطريقة واحدة، ثم يصطفون صفاً واحداً إلى جهة واحدة، وقد تقدمهم أحدهم، ثم يتحركون حركات منتظمة موحَّدة متبعين دون مخالفة ذلك الرجل الذي يتقدمهم.

كان ذلك الطبيب مسترخياً على كرسيه وهو يرى هذا المنظر، وكان من أهم ما لفت نظره أن الأشخاص غسلوا أيديهم ووجوههم وأرجلهم ومسحوا رؤوسهم، ومسحوا آذانهم بطريقة واحدة لم تختلف.

اتجه إليهم، وسألهم عما رأى، وأخبره أحدهم بأن استخدام الماء بالطريقة التي رآها يسمَّى (الوضوء)، وهو شرط لأداء الصلاة، وأن تلك الحركات التي رآها هي الصلاة في الإسلام بما فيها من قيام وركوع وسجود وجلوس وتكبير وتسليم، وتوقف الطبيب عند مسح الأذن بالأصابع لماذا يحدث بهذه الصورة، فقال الرجل: هكذا علَّمنا الرسول ﷺ .

وصمت الطبيب البريطاني متأملًا مفكرًا، إنَّه ينصح المرضى الذين يعانون من بعض التهابات الأذن بأن يمسحوها بالماء كلَّ يوم عدداً من المرَّات، فقد وصل من خلال التجارب إلى أهمية ذلك في الوقاية من كثير من أمراض الأذن، وهاهو ذا يرى المسلمين يصنعون ذلك كلَّ يوم عدداً من المرات، وهي عبادة يؤجرون عليها، فأسلم.

هذه واحدةٌ من فوائد «الطريقة الخماسية» الجسدية، فالوضوء مرتبط بالصلاة، وتنفيذ أحد البرنامجين السابقين مرتبط بالصلاة، والوقاية خيرٌ من العلاج.

٢- حركات الصلاة من قيام وقعود وركوع وسجود ورفع اليدين عند التكبير في بعض المواقع، وحركة الرأس والرقبة في التسليم، كلُّها ذات فوائد جمة لجسد الإنسان وروحه، فهي مفيدة للرأس والمفاصل والظهر، وهي مفيدة للروح التي تجد الرَّاحة في الصلاة الخاشعة.

٣- في القراءة والتسبيح وأذكار الصلاة الأخرى تنشيط لخلايا المخِّ تنشيطاً يستفيد منه جسم الإنسان كثيراً.

٤- للسجود فائدة طبية كبيرة، يحددها أحد الأطباء المتخصصين في الإشعاع الغذائي والمجالات الكهرومغناطيسية بالطريقة التالية:

أ- الإنسان يتعرض لجرعات قوية من الإشعاع، وآثار الموجات الكهرومغناطيسية، مما يؤثر في الخلايا، ويزيد من طاقة الإنسان.

ب- هنالك تخاطب بين الخلايا في جسم الإنسان على الإحساس بمحيطه الخارجي، وعلى تفاعله معه.

ث- أي زيادة في الشحنات الكهرومغناطيسية تحدث تشويشاً وإرباكاً للغة الخلايا، ربما يكون سبباً في فساد عملها.

ج- ينتج عن ذلك التشويش والإرباك للخلايا أمراض يطلق عليها الدارسون أمراض العصر مثل: الصداع، التقلُّصات العضلية، التهابات العنق، التعب والإرهاق، النسيان، شرود الذهن.

د- يزداد الخطر بازدياد كميات هذه الموجبات دون تفريغها حيث يمكن أن ينتج عن ذلك أمراض سرطانية؟ والعياذ بالله -، ويمكن أن يحدث بسبب ذلك تشويه للأجنة.

و- يجب التخلص من هذه الشحنات بتفريغها خارج الجسم بطريقة سليمة بعيداً عن الأدوية والمسكّنات.

ز- لا بد من وصلة أرضية لتفريغ تلك الشحنات الزائدة في جسم الإنسان.

هـ - السجود أفضل وسيلة للتخلص من شحنات الإشعاع الزائدة في الجسد.

د- تتم عملية التفريغ حينما يضع المصلي جبهته على الأرض، حيث تنتقل في السجود تلك الشحنات الموجبة الموجودة في جسم الإنسان إلى الأرض ذات الشحنات السالبة، وهي عملية تفريغ مثالية، لأن الإنسان يسجد على سبعة أعضاء، وهي:

«الجبهة والأنف، والكفان، والركبتان، والقدمان، » كلها تلامس الأرض.

ف- هنالك علاقات قوية، ذات آثار مباشرة ملموسة بين خلايا الجسم البشري، وموجودات الكون الأُخرى، من نجوم وأبراج وليل ونهار، وماء ويابسة، ومنخفضات ومرتفعات، وصحارى قاحلة، ورياض معشوشبة..

وهنا تكمن عظمة هذا الدين الإسلامي المنزل من الذي خلق الوجود كلَّه وهو أدرى بما يصلح له.

«أَكْثِرْ من السجود تجد الراحة والهدوء، والعلاج الناجع لبعض ما تشكو من الأمراض».

الثابت علمياً تأثر جسد الإنسان وروحه بأحوال المخلوقات الأخرى سلباً وإيجاباً



- الحياة في حركتها الدائمة لا تتوقف، وما دامت الحياة متحركة فإن المجالات فيها كثيرة واسعة؛ أي أنها تتَّسع لك ولغيرك من الناس.
- إذا أخفقت في أمر فلا تكن من اليائسين، وإذا ضاقت بك الدنيا لسبب من الأسباب فتذكَّر أن هذا الضيق قد حدث لآلاف البشر قديماً وحديثاً وتجاوزوه فلم يقفوا عنده يائسين، وأنه أصبح جزءاً من الذكريات.
- قال أحد الحكماء: عجباً لابن آدم يقيس أبعاد الكون ببلايين السنوات الضوئية ثم يريق دمه في سبيل شبر من تراب الأرض.


لافتة
نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس
الصحة
و
الفراغ
لا تكن مغبوناً
إنَّ الذي يرضى لنفسه بالغبن يسيء إليها إساءةً بالغةً في الدنيا بالنَّكد، وضيق الصَّدر، وفي الآخرة بفقدان الأجر، وهل هنالك إساءة أبلغ وأعظم من هذه الإساءة؟!

تذكر ما ورد في السنة

أرحنا بالصلاة يا بلال

الصلاةَ الصلاةَ وما ملكت أيمانكم

أَعنّي على نفسك بكثرة السجود

صلوا كما رأيتموني أصلي

قالت عائشة: كان الرسول ﷺ يجلس مع أهله، يتحدث إليهم فإذا نودي للصلاة قام كأنه لا يعرفنا.

نَظِّم أوقاتَك وفق «الطريقة الخماسية».

وانطلق على بركة الله، ولا تتردد.

السواك

لولا أن أشقَّ على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة.

السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب.

الارتباط بين السّواك والصلاة في الإسلام يؤكد الفوائد الطبية التي تحقّقها «الطريقة الخماسية».

قارن، واحكم

ضع أمامك صورتين لشابَّين يافعين..

حاول أن تكبِّر كلَّ صورة في ذهنك..

الصورة الأولى

صورة شاب يمسك بإصبعيه «سيجارة» مشتعلة، يرفعها ليضعها بين شفتيه حتى يملأ فمه وصدره بدخانها المسموم، ثم ينفثه ليؤذي به الآخرين.

الصورة الثانية

صورة شابّ يمسك بيده اليمنى سواكاً، يحرِّكه في فمه مستمتعاً بمذاقه المتميِّز، ورائحته الخاصّة المنعشة.

ثم اسأل نفسك بتجرُّد:

يا ترى كم حجم الفَرْق بينهما في مقاييس (الصحة والمرض)، ومقاييس (الربح والخسارة)، ومقاييس (السعادة والشقاء)؟

قصة طريفة

د/ حسن بسعو الجزائري يروي قصة عن طبيب ألماني أجرى تجارب طبية على السواك الذي نستخدمه كانت نتائجها مذهلة بالنسبة إليه.

سمع ذلك الطبيب عن السواك، فجمع في مختبره الخاص حزماً كثيرة من السواك.

طحن أعواداً منها ووضعها في أنبوب الاختبار مع بعض الجراثيم الخاصة بأمراض اللثة والأسنان، وطال انتظاره دون أن تتأثر تلك الجراثيم بطحينة السواك.

فكَّر زمناً، ثم اهتدى إلى طريقة أخرى حيث وضع ماءً على ذلك الطحين حتى صار عجينة لينة، ولكن الجراثيم لم تمت.

كاد يعلن عدم صحة ما قيل عن السواك.

ولكنه فكر بصورة أعمق، وتأمَّل كيفية استخدام السواك وأنَّه يستخدم في الفم مباشرة، فعزم على القيام بآخر تجربة، حيث وضع من ريقه على طحين السِّواك، وكانت المفاجأة التي أذهلته لقد ماتت الجراثيم مباشرة.

إنَّ تفاعل مادّة السواك مع ريق الإنسان هو الذي يقتل الجراثيم، ويقوِّي اللثة. إذن لا مجال للشك في أنَّ: **«السواك مَطْهرة للفم كما أخبرنا الرسول €».**

لافتــة

على العاقل؛ ما لم يكن مغلوباً على عقله؛ أن تكون له ساعات:

- ساعة يناجي فيها ربه.
- ساعة يحاسب فيها نفسه.
- ساعة يتفكر فيها في صنع الله.
- ساعة يخلو فيها لحاجته من المطعم وللمشرب.

من صحف إبراهيم (عليه السلام)

هنا... يكون عمرك مستثمراً أحسن استثمار.

هنا... تكون من الفائزين..

الذِّكر بين الدَّاء والشفاء

هل يكون الذكر داءً، ويكون شفاءً؟!

عمر بن الخطاب، يفصِّل لنا الجواب:

يقول: **عليكم بذكر الله فإنه «شفاء» وإياكم وذكر الناس فإنه «داء».**

هل تتضح المسألة.

ذكر الله يرقى بالنفس، ويريح القلب، ويزيل الهمّ، ويفرِّج الله به الكرب، ويزيد به الرزق، ويشرح به الصدر، فهو (شفاء).

أما ذكر الناس، وكثرة الحديث عنهم، وتناقل أخبارهم، ونقل أحاديثهم في بعضهم، والغيبة والنميمة، فهو (الداء) العضال الذي يشقي النفوس، ويضيق الصدور.

وهل هنالك عاقل يجلب لنفسه الداء، ويحرمها من الشفاء؟؟

قال الرسول ﷺ فيما رواه البخاري: **مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربَّه مثل الحيِّ والميِّت.**

وقفة مع أذكار اليوم والليلة

الأذكار عبادة يتحقَّق بها الأجر في الآخرة، فهي من وسائل الفوز برضا الرحمن، ودخول الجنان.

وهي ذات أثر فعَّال في الحياة الدنيا، لأنها من وسائل انشراح الصدر، وصفاء الذهن، وفي ذلك من العون على الجودة في العمل ما لا يخفى.

إنَّ الطالب، أو الموظف، أو التاجر، أو غيرهم من أصحاب الأعمال، يكونون أكثر تركيزاً وعطاءً حينما يردِّدون الأذكار المأثورة، بصدق وإخلاص.

الفرق كبير بين موظف يصلِّي الفجر ويدعو «اللهم إني أسألك عِلماً نافعاً، وعملاً متقبَّلاً، ورزقاً طيِّباً»، وبين موظف يقوم من فراشه منقبض الصدر، ويسابق الزَّمن للوصول إلى مكتبه في أوَّل الوقت حتى لا يناله عقاب المسؤول.

الفرق بينهما كبير في العمل والإنجاز والشعور بالسعادة والاستقرار.

في كتب الإدارة الحديثة وصايا متكرِّرة بوجوب الاسترخاء أثناء ساعات العمل مرَّة واحدة على الأقل مع تكرار عبارات جميلة يحفظها الإنسان، أو تكرار بعض النصوص من الكتب المقدَّسة، لأن ذلك يجدد النشاط، ويبعث الحيوية ويذهب الملل، ويزيل الكسل.

وعندنا -نحن المسلمين- من التعاليم الإسلامية ما يحقق أفضل من ذلك، ألا وهي الأذكار، فهي خير عون على العمل والإنجاز وتجديد النشاط.

﴿وَٱذْكُر رَّبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾، لأن ذكرك لربّك يذكّرك بما نسيت من أمورك الخاصة والعامّة.

الأذكار تجدد النشاط، وتضاعف الأجر، فهي وسيلة ناجحة لتنشيط الأرواح والأبدان، وهي عبادة عظيمة الأجر عند الله.

إنَّ «الطريقة الخُماسية» تحقق ما ينادي به خبراء الإدراة بصورة أعظم فائدة وأكثر تميُّزاً.

فنظام الصلوات دقيق في تحديد أوقات العمل تحديداً يصرف الملل.

الموظف يعمل منذ الصباح فما يكاد يصيبه التعب والمللُ حتى يحين وقت صلاة الظهر، فإذا توضأ وصلى وذكر الله سبحانه وتعالى، غسل همومه ومتاعبه، وأزال آثار ملله وعاد نشيطاً متفتح الذهن إلى عمله.

وإذا كان الموظف المسلم ممن يصلي نافلة الضحى، فإنه يضيف إلى وسائل التنشيط المرتبطة بالصلوات الخمس المفروضة وسيلة أخرى مساعدة.

هل للأذكار علاقة بإنجاز أعمال الحياة؟!

نعم...

كيف.؟

هذه فاطمة بنت محمد ﷺ تعاني من عمل المنزل تطبخ وتكنس وتُعْنَى بزوجها وأولادها، تأتي إلى الرسول ﷺ تسأله أن يعطيها خادماً وتكرِّر سؤالها لأنها تعاني..

فما كان من أبيها الصادق المصدوق إلا أن وجَّهها وزوجها إلى الذكر، لأنَّ التسبيح والتحميد والتكبير قبل النوم تكفي عن خادم.

أتدرون لماذا؟

لأن تكرار الأذكار يريح الجسم، ويهدىء الأعصاب، وينظم عمل الخلايا، والنوم يريح الجسم -أيضاً-، فما يقوم الذاكر لله من نومه صباحاً إلا وهو قادر على العمل بنشاط جديد وروح جديدة.

دعاة الرياضة الروحية، ورياضة «اليوقا» وما شابهها من غير المسلمين، يؤكدون أن الاسترخاء مع ترديد كلمات جميلة معينة يعالج أمراضاً جسدية ونفسية، وهدفهم دنيوي بحت.

أما أذكارنا فهي تحقق الأهداف الدنيوية والدينية إنها «عمل وعبادة».

«والطريقة الخُماسيّة» تتيح الإفادة العظمى مـن الأذكار والأدعية، لأنها مرتبطة بالصلوات، والصلوات مليئة بالأذكار والأدعية المشروعة.

ملحوظة:

الكفـار يعملون باجتهاد، ويتخذون من الأسبـاب والوسائل ما يحقق لهم نجاحات كبيرة في الدنيـا، لأن للّه سبحانه وتعالـى من السنن الكونيَّة ما يجعل نتائج أعمـال الدنيا مترتبة على أسباب ووسائل.

ولكنَّ أعمالهم مقصورة على الدنيا الزائلة.

الذي يجب علينا نحن المسلمين:

أن نجتهد في أعمال الدنيا، ونتخذ من الأسباب والوسائل ما يحقق لنا التفوق والنجاح.

ولكن بأرواح تختلف عن أرواحهم، وبأعمال مشروعة تختلف عن أعمالهم.

ويمكن أن نفيـد من بعض تجاربهم الناجحة في الحياة الدنيا معتمدين على الله سبحانه وتعالى أولاً، ثم على تعاليم ديننا التي تحمل الخير لنا ثانياً.

المهم أن نكون أشدَّ عناية بالتدريب والمران على أفضل الأساليب العملية.

«والطريقـة الخماسية» أرقـى طريقة تتحقق بها المصالح الدنيويـة، والأخروية فهي طريقة حضارية راقية.

فلنكن على مستوى هذه المسؤولية الحضارية.

أفضل المناديل

كان عبد الملك بن مروان الخليفة الأموي الشهير، أديباً عالماً محباً للعلم والعلماء ومجالسهم، وكان مجلسه حافلاً **بأهل العلم** والأدب، وكان عبد الملك يحب إثارة جالسيه ببعض الأسئلة التي تحرك المجلس، وتفيد الجالسين.

قال ذات يوم لجلسائه: أي المناديل أفضل؟، فقال قائل منهم: مناديل مصر، كأنها غِرْقِىءُ البَيْض - والغِرْقِىءُ هو: **قِشْرَةُ البَيْضِ** الرقيقة التي تلي قشرته الخارجية.

وقال آخر: مناديل اليمن، كأنها أنوار الربيع. أي زهوره الرقيقة.

فقال عبد الملك -: ما صنعتما شيئاً؛ أفضل المناديل ما قال أخو تميم يعني الشاعر «عَبْدَةُ بنُ الطبيب»:

لمَّا نزلنا نصبنا ظلَّ أخبيةٍ ... وفار للقوم باللَّحم المراجيلُ

وَرْدٌ وأشقَرُ ما يؤنيه طابِخُه ... ما غيَّر الغَلْيُ منه فهو مأكول

ثُمَّتَ قمنا إلى جُرْدٍ مُسَوَّمة ... أَعرافُهن لأيدينا مناديل

ولا بأس من بيان معاني بعض الكلمات لأن فهم المعنى يساعد على الاستمتاع بجمال الشعر، فالشاعر هنا يقول: لما نصبنا خيامنا وفارت القدور باللحم؛ (فالمراجيل هي القدور)/ واللحم من النوع الجيد بلونه الأحمر والأقل حمرة، وكان الذي يقوم بالطبخ لا يُؤْنيه أي: لا يمهله فهو يشبُّ النار تحته لينضج، وكنا نأكل ما ينضج منه مباشرة، ثَمَّتَ؛ أي: بعد ذلك قمنا إلى جرد مسوَّمة، أي: خيول مجَّهزة للقتال/ أعرافهن، أي: شعر الخيل الذي يكون على رؤوسها وأعناقها/ هي المناديل التي نمسح بها ما علق بأيدينا من آثار اللحم الذي أكلناه.

أعراف الخيل هي مناديل الأبطال، هذا ما أراد أن يقوله عبد الملك لجلسائه، وياله من قول جميل.

إن عبد الملك يحفز بهذا القول همم الرجال إلى معالي الأمور، ويرقى بأذواقهم عن المظاهر الغارقة في الترف، إلى معالم الفروسية والبطولة.

ونحن نقول: ما أجملها من مناديل

يعجز عن صنع مثلها النساجون



لافتـــة

النظرة المستقبلية:

- الرسول € يبشر الصحابة في حفر الخندق بفتح فارس، والروم، واليمن.
- الرسول € يقول لسراقة بن مالك في طريق هجرته من مكة إلى المدينة:
- كيف بك يا سراقة إذا أخذت سواري كسرى؟
- الرسول € يخبرنا أنّ الخير موجود في أمته إلى يوم القيامة
- توجيه نبوي مستمر إلى الأهداف المرسومة
- خطّة مستمرةً إلى «يوم القيامة»


واحة الاستقرار
أشجار سامقة، وظلال وارفة
وأنهار جارية
أهلاً بك ومرحباً
في واحة الاستقرار

فوائد عامة:

تنفيذك لأحد البرنامجين السابقين وفق «الطريقة الخماسية» يحقق لك عدداً من الفوائد في حياتك.

الطريقة الخماسية:

- تبني ذاتك بناءً قوياً باتباعك لهذه الطريقة.
- ترقى بأسلوب تفكيرك وتعاملك مع نفسك ومع ا لآخرين.
- تجعل منك إنساناً عملياً منتجاً.
- توجه الطاقات الكامنة فيك توجيهاً صحيحاً.
- تجعلك قادراً على استثمار وقتك بصورة أفضل.
- تنثر على طريقك أزاهير السعادة والرِّضا.
- تملك -باتباعك لهذه الطريقة- القدرة على توجيه الآخرين وإسعادهم.
- تنجز من أعمالك ما لم تكن تنجزه من قبل.

التجربة
برهان صادق

اعمل بفطنة وذكاء ووضوح وجلاء

نقل ابن هذيل في كتابه «عين الأدب والسياسة وزين الحسب والرياسة» القصّة التالية:

لمّا قدم عمر بن الخطاب ‹ الشام كان على حمار، ومعه عبد الرحمن بن عوف ‹ على حمار، فتلقّاهما أمير الشام معاوية بن أبي سفيان في مركب له ذي نضارة وأبّهة، فجاوز عمر دون أن يعلم، فلما أخبر بذلك رجع، فلمّا قرب من عمر ‹ نزل فأعرض عنه عمر وتركه يمشي، فقال عبد الرحمن بن عوف: أتعبت الرجل يا أمير المؤمنين، فأقبل عمر على معاوية، فقال له: أنت صاحب المركب آنفاً مع ما بلغني من وقوف ذوي الحاجات ببابك؟

قال معاوية: نعم يا أمير المؤمنين، قال عمر ولم ذلك؟

قال: لأنا في بلاد لا نمتنع فيها من جواسيس العدو، ولا بدّ لهم مما يرهبهم من هيبة السلطان، فإن أمرتني

بذلك أقمت عليه، وإن نهيتني انتهيت. فقال عمر: يا معاوية ما عاتبتك في شيء يبلغني عنك إلا تركتني منه في أضيق من رواحب الضرس، فإن كان الذي قلت حقاً فرأي أريب، وإن كان باطلاً، فخدعة أديب، ولست آمرك به ولا أنهاك عنه، فقال عبد الرحمن بن عوف: يا أمير المؤمنين: لَحُسْنُ ما صَدَرَ هذا عمًّا أوردتَه فيه. فقال عمر:

لِحُسْنِ موارده ومصادره، جشَّمناه ما جشمناه.

أقول لك:

ما أجمل هذا وما أحسنه

وما أجدرنا بالاقتداء بأولئك الرجال.



أمّا بعد...

فأنتَ الآن في واحة الاستقرار، سواءٌ أكُنْتَ في الطريقة الخُماسيَّة الأولى، أم الثانية.

انطلق أيُّها الأخ الكريم..

وانطلقي أيَّتُها الأخت الكريمة..

انطلقوا كما تشاؤون، فأنتم من أهلِ واحةِ الاستقرار - إن شاء الله -

أدعو لكم بالتوفيق...

والنجاح في سلوك الطريق..

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

مع صادق دعاء محبِّكم

عبدالرحمن بن صالح العشماوي

يسرني تواصلكم

الرياض / فاكس ٠١٢٦٩٤٤٥٥

www. Awfaz. com.

dr-asmawi@yahoo.com

مُحتَوياتُ الكِتابْ

الموضوع	الصفحة



أحدهم عرض عليّ مشكلة عاطفية غرامية أسهرت ليله، وعكّرت صفو نهاره، قلت له: أريد أن أتفق معك على برنامج تعاهدني على تنفيذه شهراً كاملاً.

قال: أبشر، ما هذا البرنامج؟ قلت: أن تصلي كلّ صلاة في وقتها، وأن تقول: سبحان الله وبحمده مائة مرّة، وأن تقول: أستغفر الله العظيم وأتوب إليه عشرات المرات على قدر ما تستطيع.

نظر إلي الفتى نظرة استغراب؛ قال: ما علاقة هذا بمشكلتي الغرامية مع من أحب؟ أنا يا دكتور عاشق، والتي أعشقها من أسرة لا يمكن أن تسمح بزواجي منها، وما جئت إلا لأستعين بك بعد الله على هذه المشكلة، فما علاقة هذا بالصلاة في وقتها وبالتسبيح والاستغفار.

قلت له: ألا تثق بي؟ قال: بلى.

قلت: فأنا أطلب منك تنفيذ الاتفاق، وبعد شهر نجلس لنناقش مشكلتك الغرامية.

سكت قليلاً وقال: موافق، قلت له: لا بد من التنفيذ بقناعة وصدق، قال: نعم.

حينما التقيت به بعد شهر كان هادئ النفس، مطمئن القلب، مبتسم الثغر، قال لي: أنا عاجز عن الشكر يا دكتور.

قلت له: أهلا بك، تعال لنناقش مشكلتك الغرامية.

أقول: لن يستقر الإنسان نفسياً، وفكرياً، واجتماعياً، إلا إذا استقرّ روحياً، ولا منبع للاستقرار الروحي غير الإيمان الراسخ بالله عز وجل، الإيمان الذي يجعل الإنسان عضواً فاعلاً في مجتمعه وأمته.

الطريق إلى الاستقرار من أقرب الطرق إليك، وأيسرها عليك، فهيّا إلى «الاستقرار» في واحته الجميلة.

د. عبدالرحمن العشماوي

ISBN:978-9960-54-140-1

9 789960 541402

موضوع الكتاب: الإلقاء

موقعنا على الإنترنت:
http:/www.obeikanbookshop.com



أحدهم عرض عليّ مشكلة عاطفية غرامية أسهرت ليله، وعكّرت صفو نهاره، قلت له: أريد أن أتفق معك على برنامج تعاهدني على تنفيذه شهراً كاملاً.

قال: أبشر، ما هذا البرنامج؟ قلت: أن تصلي كلّ صلاة في وقتها، وأن تقول: سبحان الله وبحمده مائة مرّة، وأن تقول: أستغفر الله العظيم وأتوب إليه عشرات المرات على قدر ما تستطيع.

نظر إلي الفتى نظرة استغراب؛ قال: ما علاقة هذا بمشكلتي الغرامية مع من أحب؟ أنا يا دكتور عاشق، والتي أعشقها من أسرة لا يمكن أن تسمح بزواجي منها، وما جئت إلا لأستعين بك بعد الله على هذه المشكلة، فما علاقة هذا بالصلاة في وقتها وبالتسبيح والاستغفار.

قلت له: ألا تثق بي؟ قال: بلى.

قلت: فأنا أطلب منك تنفيذ الاتفاق، وبعد شهر نجلس لنناقش مشكلتك الغرامية.

سكت قليلاً وقال: موافق، قلت له: لا بد من التنفيذ بقناعة وصدق، قال: نعم.

حينما التقيت به بعد شهر كان هادئ النفس، مطمئن القلب، مبتسم الثغر، قال لي: أنا عاجز عن الشكر يا دكتور.

قلت له: أهلا بك، تعال لنناقش مشكلتك الغرامية.

أقول: لن يستقر الإنسان نفسياً، وفكرياً، واجتماعياً، إلا إذا استقرّ روحياً، ولا منبع للاستقرار الروحي غير الإيمان الراسخ بالله عز وجل، الإيمان الذي يجعل الإنسان عضواً فاعلاً في مجتمعه وأمته.

الطريق إلى الاستقرار من أقرب الطرق إليك، وأيسرها عليك، فهيّا إلى «الاستقرار» في واحته الجميلة.

د. عبدالرحمن العشماوي

موضوع الكتاب: الإلقاء

موقعنا على الإنترنت:
http:/www.obeikanbookshop.com

ISBN:978-9960-54-140-1

